В. П. РЯБЧУК

Дари лісу

В. П. РЯБЧУК

Дари лісу

Львів
Видавництво «Світ»
1991

ББК 43.9
Р98

Автор довідника знайомить читача з лікарськими, технічними, харчовими трав'янистими та деревно-чагарниковими рослинами, методами їх заготівлі і зберігання. Наведені кулінарні, медичні та косметичні рецепти. Охарактеризовані різні види грибів, їх використання в кулінарії. Описана система догляду за пасіками і продукція бджільництва (віск, мед, прополіс тощо), а також техніка та технологія добування деревних соків та їх застосування.

Для широкого кола читачів.

Автор справочника знакомит читателя с лекарственными, техническими, пищевыми травянистыми и древесно-кустарниковыми растениями, методами их заготовки и сберегания. Приведены кулинарные медицинские и косметические рецепты. Охарактеризованы различные виды грибов, их использование в кулинарии. Описаны система ухода за пасекой и продукция пчеловодства (воск, мед, прополис и т. п.), а также техника и технология добывания древесных соков и их использование.

Для широкого круга читателей.

Рецензент: д-р с.-г. наук, проф. С. М. Коз'яков
(зав. кафедрою лісовпорядкування Укр. с.-г. академії, м. Київ)

Редакція літератури з екології, медицини, біології
Редактор Л. А. Азізян

Р $\frac{3901030000-009}{М225(04)-91}$ 65—91

ISBN 5-11-000857-4

© Рябчук В. П, 1991

Від автора

Чи можна собі уявити нашу планету без лісу? Ні! Бо ліс входить у свідомість від дня нашого народження. Як і повітря, земля, вода. Впродовж всієї історії розвитку суспільства людина весь час користується його дарами, адже ліс — це не тільки деревина, але й лікарські, технічні та харчові рослини, березовий сік і мед, горіхи та ягоди, прополіс та бджолина отрута, гриби й плоди.

Одне із завдань автора книги — ознайомити читачів з використанням лісових лікарських рослин, грибів, ягід. Однак попереджуємо, що рецепти пропонуються головним чином для медичних працівників. Користуватися цією книгою як домашнім лікарським порадником без поради лікаря не рекомендуємо.

Серед великої кількості їстівних рослин нашої країни використовуються лише деякі, та й то дуже мало і нераціонально. Тому ми намагалися дати рецепти та технологію виготовлення страв, приправ і напоїв з дикоростучих рослин.

Крім того, дикоростучі рослини — це природні годинники та провісники погоди, інсектициди, косметичні засоби тощо.

Деревні соки — природній фізіологічний напій, який має лікувальні властивості; застосовуються також для харчування і в косметиці. Березовий та кленовий соки полюбляють люди, тварини і птахи.

Хто не знайомий з лісовим медом? Це ні з чим не зрівняний за поживністю і лікувальними властивостями продукт. У старовину мед вважали великим подарунком богів. Другий за значенням і цінністю продукт бджіл — це віск. Від бджіл отримують такі унікальні продукти, як прополіс, бджолину отруту, квітковий пилок і маткове молочко.

Про це і багато іншого ви дізнаєтесь, прочитавши цю книгу про лісові багатства, які варто любити, цінувати й оберігати.

Лікарські, харчові й технічні рослини

Ботаніки налічують зараз близько 0,5 млн представників флори. На землі культивується не більше 6 тис. її представників. Ми поведемо мову про рослини, що застосовуються як сировина для ліків, харчових продуктів, а також з технічною метою.

Біологічно активні речовини лікарських рослин

У лісовій зеленій аптеці можна знайти ліки від багатьох хворіб. Рослинні ліки більш безпечні, ніж синтетичні, не мають побічної дії, менш токсичні. Фітотерапія, як правило, добре переноситься пацієнтами, діє м'якше, не викликає алергії. Лікувальні трави можуть використовуватись для профілактики загострень.

Лікувальні властивості рослин пояснюються наявністю у них активно діючих біологічних речовин. Алкалоїди, що знаходяться у формі солей різних органічних кислот, впливають на органи дихання, кровообігу, нервової та інших систем організму. Глікозиди, наприклад, стимулюють роботу серця, мають відхаркувальну, жовчогінну, сечогінну та тонізуючу дію. Дубильні речовини (таніди) застосовують як в'яжучі, протизапальні й бактерицидні препарати проти хворіб шлунково-кишкового тракту, опіків тощо. Пігменти, барвні речовини, проявляють бактерицидну та ранезагоювальну дію, підвищують тонус м'язів, матки, кишечника, серцево-судинної системи та ін. Флавоніди діють як протизапальні та протипухлинні речовини, знімають спазми. Ефірні масла проявляють протикашлеву, болезаспокійливу, антимікробну та інші дії. Їх широко використовують у харчовій, консервній та парфюмерній промисловостях. Слизі — безазотисні речовини — у лікувальній практиці застосовують внутрішньо як обволікаючий засіб, зовнішньо — як пом'якшувальний. Смоли мають антисептичну, сечогінну та послаблювальну дію. Ферменти — біологічні каталізатори. Органічні кислоти беруть участь у різних функціях організму: сприяють нормалізації травлення, стимулюють діяльність кишечника, мають бактерицидну та інші дії. Мінеральні солі відіграють важливу роль в обміні речовин, кровотворенні, утворенні гормонів, збуджують нервову і м'язеву системи. Вітаміни рослин регулюють вуглеводний обмін людини, забезпечують нормальний стан шкіри, сприяють загоюванню ран, беруть участь у створенні червоних кров'яних тілець, протидіють променевій хворобі тощо. До складу рослин входять антибіотики, фітонциди та інші сполуки, важливі для функціонування організму людини.

Форми лікарських препаратів з рослин

Відповідно до вимог X Фармакопеї найбільш широкою формою лікарських рослин є настої, відвари, настойки, соки й порошки.

Настій — рідка лікарська форма, у якій діючі речовини з рослинної сировини добуваються водою. Для його приготування потрібну сировину поміщають у емальовану посудину, заливають охолодженою, прокип'яченою водою, закривають кришкою і підігрівають на кип'ячій водяній бані протягом 15 хв. Після цього посудину знімають з бані, охолоджують при кімнатній температурі 45 хв, вміст проціджують, залишок віджимають і фільтрують, потім додають дистильовану воду до відповідного об'єму. При потребі у настій можна додати сіль, цукор та інші добавки, що покращують смакові якості. В домашніх умовах настій можна готувати у термосі.

Відвар — водяна витяжка з рослин, що стійкі до високої температури й погано екстрагуються. Їх готують з більш щільних частин рослин. У відварах екстрагується більше речовин, ніж у настоях. Спосіб одержання відварів аналогічний настоям. Однак їх підігрівають 30 хв й охолоджують протягом 10 хв, додаючи одержану рідину до витяжки. Відвари діють довше, ніж настої. Перші використовують як для внутрішнього, так і зовнішнього вживання. Як і настій, їх зберігають у прохолодному місці протягом 2—4 днів, збовтуючи перед вживанням.

У домашніх умовах настої й відвари звичайно готують без кип'ятіння. Для цього сировину заливають окропом, посудину щільно закривають кришкою, покривають цупкою тканиною і настоюють 4—6 год, після чого проціджують, а залишок віджимають і фільтрують.

Настойка — це спиртова витяжка рослинної сировини. Для її отримання сировину заливають 40—70%-м етиловим спиртом (горілкою), настоюють у темному місці два тижні, систематично збовтуючи, потім проціджують і розливають у посуд. Настойку застосовують внутрішньо та зовнішньо, у чистому вигляді й в суміші з іншими речовинами. У нашій книзі цифра 10, наприклад, означає, що на 100 г спирту беруть 10 г рослин.

Соки — найбільш повноцінні продукти, які можна одержати в домашніх умовах. Щоб одержати сік, частини рослин подрібнюють і пресують. Якщо рослина містить мало соку, то дають трошки води. Для збільшення терміну зберігання соки відстоюють, зливають у темний скляний посуд і зверху заливають тонким шаром олії. Для консервування соків спиртом до кожних 85 частин соку додають 16 частин 95%-го етилового спирту.

Збори лікарські — це суміш декількох видів різних частин лікарських рослин. Їх готують шляхом подрібнення рослинної сировини й подальшого перемішування до однорідної суміші.

Розрізняють збори, наприклад, вітамінні, сечогінні, заспокійливі, апетитні тощо. Їх використовують

для приготування настоїв, відварів, полоскань, ванн.

Дозу трави визначають як 15 : 200, тобто 15 г лікарської сировини (одна десертна або дві чайні ложки) на 200 мл розчинника. Бувають й інші дози: **20 г** — одна повна столова ложка; **15 г** — одна столова ложка, але без «верху»; **5 г** — одна чайна ложка.

Порошок — сипуча речовина. Одержують її шляхом подрібнення висушених твердих частин рослинної сировини у металевій ступці. Порошок зберігають у добре закупореній посудині.

Найдрібніші порошки називають присипками.

Мазі — лікарська форма м'якої консистенції. Вони складаються з лікарської речовини (відвари, соки, настойки, порошки) й мазевої основи (жири, олії, вазелін, парафін тощо). Технологія приготування мазей регламентується Державною Фармакопеєю X видання (ст. 709). У домашніх умовах дози беруть у відношенні 1 : 4 (1 частина рослини, 4 частини основи).

Сиропи — прозорі, густуваті рідини, що складаються з 60—65% цукру й лікарської речовини. Вони поділяються на смакові та лікарські.

Краплі — рідка лікарська форма. За основу беруть найчастіше дистильовану воду, рідше спирт, ефір або олії.

Харчова цінність лісових рослин

Блюда із лісових рослин різноманітять й доповнюють наше меню, позитивно впливають на працездатність людини. Наприклад, лісові ягоди за кількістю білків можна порівняти з помідорами, цибулею, морквою, капустою. У лісових плодах містяться цукрові сполуки, кислоти, пектинові речовини, амінокислоти, вітаміни, мікро- й макроелементи та інші корисні сполуки й елементи.

Лісові рослини зможуть урізноманітнити наш стіл навесні, влітку й взимку. З них можна приготувати вишукані страви, багаті вітамінами й вуглеводами, приємні на смак, ароматні. Звичайна кульбаба, кропива, ромашка, подорожник можуть вживатися з лікувальною метою, а також бути сировиною для приготування салатів. У багатьох європейських країнах салати з диких рослин вважаються найбільш вишуканими делікатесними стравами.

Для приготування перших страв з лісових рослин найчастіше використовують надземні, рідше — підземні органи. Наприклад, молоді стебла та листки кропиви — чудова приправа до зеленого борщу. Стебла солять й маринують. З листків медунки готують різні супи, супові та овочеві пюре, другі страви. З подрібнених коренів алтеї лікарської варять солодкі молочні каші й киселі.

«Хліб — всьому голова» — мовить народна приказка. Але небагатьом відомо, що з кореневищ гірчака зміїного (ракові шийки) виготовляють борошно для випікання хліба. З жолудевої муки дуба печуть паляниці, млинчики та різноманітне печиво. З ядер ліщини можна отримати вершки, молоко та інші продукти; з ядер горіхів бука — технічні та харчові олії.

З лісових рослин виготовляють багато смачних і поживних де-

сертних страв. Наприклад, з ягід суниці варять духмяне варення, готують найбільш цінні соки. З листя суниці заварюють лікувальний чай. Для приготування соків, киселів, екстрактів, начинок для пирогів і цілого ряду інших продуктів використовують плоди калини.

У багатьох лісових рослинах містяться тонізуючі речовини, що дає змогу використовувати їх для приготування різноманітних напоїв (кава, чай, квас та ін.). З цією ж метою використовують жолуді дуба, коріння цикорію, лопуха, кульбаби, липовий цвіт, листки глоду й суниці. Великою популярністю користується березовий та кленовий соки.

З давніх часів застосовують ароматичні рослини, що ростуть у лісах: кріп, пирій повзучий, м'яту, бузину чорну, пижмо. Дубовий мох здавна використовують для ароматизації хліба, листки деревію — як приправу для м'ясних та овочевих страв; квіти пижма — для надання запаху кондитерським виробам (пирогам, печиву).

Інші види використання лісових рослин

До складу багатьох косметичних засобів входять рослинні компоненти. Наприклад, до складу поживного крему «Аленушка» входять настої ромашки, польового хвоща та деревію. У народній косметиці широко застосовують лапчатку, звіробій, полин, лопух та інші рослини. Наприклад, в давнину українки вмивались настоєм з квітів барвінку, від якого шкіра обличчя ставала м'якою, еластичною, матовою. При потінні рук рекомендують ванночки з настою дубової кори. Для попередження випадіння волосся можна застосовувати відвар листя кропиви жалкої разом з травою вересу й корінням лопуха.

Рослини — важливий компонент інтер'єру квартири. Квітами прикрашають житло, надають йому святкового, завершеного вигляду. Гілочка клену або горобини з жовтіючим листям, пухнаста гілочка ялини або сосни нададуть краси вашій оселі.

Деякі лісові квіти — це природні годинники. Наприклад, до п'ятої-шостої години розкриваються сонячні квіти кульбаби, о п'ятій годині пополудні складає свої пелюстки біла лілея.

Лісові рослини провіщують погоду: перед дощем сильно пахнуть квіти акації жовтої, перед негодою поникають квіти суниці.

Ліс активно реагує на погоду. Народні прикмети перевірені сторіччями. «Багато жолудів на дубі — на сувору зиму», «Рясно вродила горобина — осінь буде дощовою» або «Листки знизу жовтіють — буде рання весна, з вершини — пізня», «Верба зранку інеєм покрилась — на довгу зиму».

Сьогодні забуті зелені інсектициди — вороги наших ворогів. Наприклад, у побуті листя багна застосовували, щоб позбутися молі та блощиць. Настій трави деревію згубний для мідяниць і листогризучих шкідників.

Отже, багато лісових рослин застосовують у домашньому госпо-

дарстві. Наприклад, травою хвоща добре чистити металевий посуд. З коріння спориша добувають синю фарбу, з дозрілих ягід ялівцю — жовто-зелену, з перезрілих ягід крушини — пурпурну. Це далеко не повний перелік того, як використовують лісові рослини.

Збір, сушіння та зберігання лікарських рослин

Збір лікарських рослин — одна з найбільш трудомістких і відповідальних робіт. Їх збирають в період, коли в них накопичується максимальна кількість біологічно активних речовин. Тому так важливо визначити точні терміни збирання. Приблизний календар збору рослинної сировини наведений у таблиці. Їх збирають у гарну погоду, бажано вранці або ввечері, коли рослини обсохли від роси або дощу. Найкращий час для збору лікарської сировини — з 8 до 9 або з 16 до 17 год. Не рекомендують збирати запилені й забруднені рослини, поблизу доріг з інтенсивним рухом, пошкоджені комахами або грибковими хворобами, пом'яті й заплісявілі. При збиранні рослин потрібні точність, акуратність, чистота.

Лікарські і харчові рослини, особливо квіти, суцвіття, листки, соковиті плоди, найкраще збирати в кошики. Насіння й підземні частини можна складати у відра, мішки та іншу тару. Вона має бути цілком чистою, сухою й без запаху. В одну тару кладуть тільки один вид рослин.

Бруньки. Найкращий період для їх збирання — рання весна (березень-квітень), коли бруньки тільки починають набухати. Березові бруньки можна збирати починаючи з січня. Інші види бруньок взимку збирати нераціонально, оскільки в цей період вони містять мало ефірних олій і смол.

Великі бруньки (соснові) зрізують ножем, дрібні (березові) обмолочують після сушіння гілок. Тополеві бруньки збирають тільки листові, зрізаючи ножем або обриваючи руками.

Кора. Збирають у період весняного руху соків. Для зняття кори на гілках роблять кільцеві надрізи на відстані 25—50 см один від одного, з'єднуючи їх надрізами. Перед заготівлею кори стовбур попередньо необхідно очистити від наростів і лишайників. Знімати кору з залишками деревини не рекомендується.

Листки. Збирають у період бутонізації та цвітіння. Виняток становлять листки підбілу, первоцвіту й деяких інших рослин, що на час цвітіння дуже дрібні й недорозвинуті. Листки конвалії звичайної збирають у період бутонізації або на початку квітування. Листки в'янучі, пошкоджені комахами або грибковими хворобами, збляклі не збирають. Листки зрізають ножем або скошують.

Квітки. Збирають на початку цвітіння, заготовляючи ті, що цілком розпустилися, але не відцвіли.

Квітки — одна з найніжніших частин рослини, тому їх збирають обережно, охороняючи від сонця.

Трави. Заготовляють під час цвітіння, зрізаючи серпом або но-

Приблизний календар збирання лікарської, технічної й харчової сировини

Назва рослини	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Вересень	Жовтень
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Барвінок малий			Тр	Тр				
Барбарис звичайний	Кр	К	Л					
Береза	Сік		Л					
Брусниця			Л	Л		Пл	Пл	Пл
Бузина чорна			Кв	Кв		Пл	Пл	
Валеріана	К							
Вероніка лікарська			Тр	Тр				Пл
Глід		Кв					Пл	Пл
Гірчак пташиний				Тр	Тр	Тр		
Дягель лікарський		К				Пл	Пл	К
Ожина								
Звіробій звичайний			Кв	Кв	Кв			
Суниці								
Материнка звичайна			Кв	Кв			К	К
Живокіст лікарський							К	К
Вільха								Пл
Горобина звичайна							Пл	Пл
Калина звичайна		Кр	Кр				Пл	
Копитняк європейський	Л	Л	Л					
Кропива дводомна			Л	Л	Л			
Крушина ламка		Кр	Кр					
Ліщина звичайна						Пл	Пл	
Малина					Пл			
Підбіл звичайний	Кв	Кв	Л	Л				
Обліпиха крушиновидна							Пл	Пл
Кульбаба						Кв	Кв	
Орляк звичайний		К						К
Грицики звичайні			Тр	Тр	Тр			
Пижмо звичайне				Кв				
Плаун булавовидний						Сп	Сп	
Полин гіркий				Кв				
Собача кропива звичайна				Кв	Кв	Пл		
Сосна звичайна	Бр							
Чебрець повзучий			Тр	Тр				
Деревій звичайний				Тр	Тр	Тр	Тр	
Фіалка триколірна				Тр	Тр			
Хвощ польовий				Тр	Тр	Тр		
Хміль звичайний						Пл		
Цмин пісковий				Кв				
Чемериця Лобеля							К	К
Чистотіл великий	К		Тр	Тр				
Чорниця		Л	Л	Пл	Пл			
Шипшина						Пл	Пл	

Примітка: Бр — бруньки, Кр — кора, Тр — трава, Л — листки, Кв — квіти, квіткові пагони, Пл — плоди, К — коріння, кореневища, Сп — спори.

жем до рівня нижніх листків. Щоб уникнути пошкодження листових бруньок, наступного року зривати траву руками не рекомендується. Перед сушінням траву уважно переглядають, викидаючи отруйні, нелікарські і подібні до даного виду рослини.

Плоди й насіння. Збирають вибірково тільки зрілими, обриваючи вручну, без плодоніжки. Плоди шипшини збирають за декілька днів до повного дозрівання разом із залишками чашечок, які залишаються зверху плоду. Цю чашечку усувають після підсушування шляхом перетирання. Плоди, зібрані в зонтики або щитки, наприклад горобину, обривають повністю й лише після підсушування відділяють від плодоніжок. Соковиті плоди (чорниця, смородина, малина, суниці) збирають рано-вранці або ввечері, бо у спеку вони швидко псуються. Під час збирання їх в корзини, щоб запобігти деформації плодів, шари перекладають гілочками або листками.

Корені та кореневища. Заготовляють восени після відмирання або ранньою весною до початку росту рослин. Для викопування використовують лопати або вила. Викопані підземні органи струшують від землі, промивають в холодній воді, підсушують на відкритому повітрі. Товсті корені розрізують на шматки довжиною 5—10 см і шириною 1,0—1,5 см.

Сушіння й зберігання. Перед сушінням сировину розкладають на тканині або чистій підлозі й переглядають. Із зібраної сировини усувають інші рослини, відмерлі та пошкоджені частини рослин, мінеральні домішки тощо і швидко висушують. Правильно організоване сушіння рослин припиняє роботу ферментів, зберігає діючі лікарські речовини (глікозиди, алкалоїди). Від своєчасного сушіння багато у чому залежить якість сировини.

Ефіровмісні рослини (чебрець, материнка) висушують повільно, при температурі не вище 30—35 °С. При більш високій температурі олії випаровуються. Навпаки, для швидкого припинення діяльності ферментів, які руйнують глікозиди, деякі рослини (горицвіт, конвалія) сушать при температурі 50—60 °С. Сировину, що містить аскорбінову кислоту (плоди шипшини, листки первоцвіту), висушують, щоб запобігти їх окисленню, при температурі 80—90 °С.

Сушіння рослин може бути природним або штучним. Природне сушіння здійснюють на відкритому повітрі, на сонці, під наметом, у приміщеннях, що добре провітрюються; штучне — в печах, сушарках, духовках. Добре сохнуть рослини на горищах під залізним дахом. Приміщення, де зберігаються пахучі продукти й матеріали, мінеральні добрива, отрутохімікати, не придатні для сушіння лікарської сировини. При природному сушінні зелені частини рослин і забарвлені квіти не можна піддавати впливу прямого сонячного проміння, бо при цьому руйнується хлорофіл, змінюється забарвлення.

Траву розкладають розсипчасто на сітках шаром до 1 см і в міру висихання перевертають. Бруньки сушать при більш помірній температурі, розкладаючи їх тонким шаром, і часто перемішують, щоб запобігти загниванню. Під час сушіння листків, квіток і суцвіть їх не рекомендується перемішувати, щоб запобігти подрібненню. Великі листки (мати-й-мачуха) розкладають поодиноко, дрібні (брусниця, толокнянка) — товстим шаром. Корені, бульби, кореневища й цибулини спочатку витримують при невисокій температурі, щоб висохли внутрішні

частини. Соковиті плоди краще сушити в печах або стаціонарних сушарках.

Добре висушена сировина містить 8—15% вологи. Сушіння вважається завершеним, коли листки й квітки розтираються у порошок, соковиті плоди, стиснуті рукою, не злипаються в грудки, не бруднять руки, корені, кореневища й кора при згинанні не гнуться, а з тріском ламаються.

Зберігають висушену сировину у паперових та полотняних мішках, коробках, ящиках, бочках. При цьому в тару вкладають етикетки з назвою виду сировини й часу збору. Сировину, що містить ефірні олії або інші легкі речовини, зберігають у скляних слоїках з притертою пробкою або в металевих банках з кришкою, яка щільно закривається.

Лікарську сировину необхідно зберігати в сухих, добре провітрюваних і затемнених приміщеннях. Температура зберігання не повинна бути нижче нуля. При зберіганні сировина губить свої терапевтичні властивості. Тому терміни зберігання квіток, трави й листків не перевищують 1—2 роки, коренів, кореневищ, кори, плодів — 2—3 роки.

Лікарські, харчові й технічні рослини

Адоніс весняний, горицвіт (рос. — адонис весенний) — Adonis vernalis L. Багаторічна трав'яниста рослина з прямостоячим стеблом 10—40 см заввишки. Стеблові листки тричі пірчасто-розсічені, з

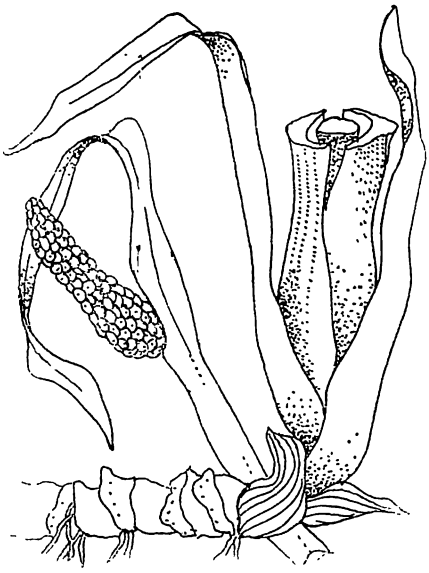
Адоніс весняний, горицвіт

вузькими частками. Великі квіти яскраво-жовті, поодинокі. Росте на узліссях дібров і степових схилах.

Використання у медицині. Вживається вся надземна частина рослини. Стимулює діяльність серця, підвищує кров'яний тиск, зміцнює нервову систему, піднімає життєвий тонус, стимулює сечовиділення. Відомий як засіб проти простуди, запалення й туберкульозу легень, водянки. Відвар вживають при корчах, кашлі, кольках, головному болю, пропасниці, а також як заспокійливий засіб.

Настій — 4—6 : 200, по 1 ст. ложці 3—4 рази на день після їжі. Використовують у легких випадках серцевої недостатності.

Відвар — 4—10 : 200, для дорослих 1 ст. ложка 3 рази на день; для дітей до 2-річного віку по 5—6 крапель; до 12-літнього — 2 чайні ложки 5—6 разів на день.



Аїр звичайний

Аїр звичайний, татарське зілля (рос. — аир обыкновенный) — Acorus calamus L. Багаторічна трав'яниста рослина з повзучим кореневищем товщиною до 3 см. Тригранне стебло до 1 м заввишки. Квітки дрібні, зеленувато-жовті; листки лінійно-яйцевидні, чергові, яскраво-зелені. Росте на берегах боліт, річок, озер, ставків, на дні мокрих балок.

Використання у медицині. Препарати з кореневищ вживають внутрішньо для збудження апетиту, регулювання функції шлунково-кишкового тракту, при жовтусі, малярії, рахіті, хворобах нирок і сечового міхура, лікуванні гнійних ран і виразок, профілактиці грипу.

Кореневища жують при печії, зубному болю, для зміцнення ясен, для запобігання псування зубів. Використовують у китайській медицині при пониженій кислотності та виразці шлунка.

Настій, відвар — 15 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Настойка — 20. Настоюють 8 днів у теплому місці, по 2 краплі 3 рази на день.

Порошок — по 0,2—0,5 (не більше) 3 рази на день.

Суміш проти випадання волосся (зовнішній засіб), г: кореневище аїру — 20,0; корінь лопуха — 20,0; квітки календули — 10,0; шишки хмелю — 15,0. Рослини змішують, заварюють в 1 л окропу, застосовують для змочування волосся на ніч.

Кулінарні рецепти. Варення — 1 склянка сухих коренів, 3 л негустого цукрового сиропу, 3 склянки нарізаних скибочками яблук або слив, аличі. Корені варять 5—10 хв у кип'ячому цукровому сиропі, додають фрукти й варять до готовності.

Інші послуги. Аїр знищує комах-паразитів

Алтея лікарська (рос. — алтей лекарственный, аптечный) — Althaea officinalis L. Багаторічна трав'яниста рослина до 1,5 м заввишки з прямим стеблом. Квітки рожевуваті, великі, розміщені групами: листки яйцевидні, злегка розсічені. Росте у вологих місцях.

Використання у медицині. Корені мають пом'якшувальні, протизапальні і обволікаючі властивості. Засіб для лікування катару верхніх дихальних шляхів, коклюшу, бронхіту, запалення легень, гастриту. Дуже ефективний при виразковій хворобі й розладі шлунку, дванадцятипалої кишки. Використовується для полоскання і промивання при запаленні слизових оболонок.

Настій — 10 : 200, по 1 ст. ложці через 4 год.

Алтея лікарська

Відвар — 6 : 180, дорослим — по 1 ст. ложці через кожні 2 години, дітям — по 1 чайній ложці 4—5 раз на день.

Кулінарні рецепти. Корені їстівні у сирому й вареному вигляді, з них можна приготувати молочну кашу, кисіль.

Арніка гірська (рос. — арника горная) — Arnica montana L. Багаторічна трав'яниста рослина до 75 см заввишки. Квітки поодинокі, великі, оранжеві; листки супротивні, подовгасті. Росте на луках, узліссях, полях.

Використання у медицині. Старовинний лікарський засіб, відомий у Західній Європі ще з XI ст. Препарати з неї зовнішньо використовують як кровоспинний засіб при пораненнях, синяках, пухлинах, зубних та невралгійних болях, фурункулах, абсцесах; внутрішньо — при бронхіті, грипі, хворобах серця, корчах, епілепсії, струсові мозку й крововиливі у нього. При вживанні її внутрішньо необхідна обережність, бо рослина отруйна.

Відвар — 10 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Настойка — 100 квіток на 1 л 70%-го спирту; по 30—40 крапель на один прийом.

Багно звичайне (рос. — багульник болотный) — Ledum palustre L. Вічнозелений сильнопахучий чагарник до 130 см заввишки. Листки чергові, лінійно-ланцетні з коротко загорнутими донизу краями; квітки — білі або рожеві зонтикоподібні щитки. Росте на заболочених місцях у хвойних лісах, на болотах й торфовищах. Рослина дуже отруйна.

Використання у медицині. У науковій медицині вкриті листям пагони з квітками застосовують при простудах як відхаркувальний і бактерицидний засоби. Для лікування захворювань шкіри використовують мазь з трави (пагони з листям).

Арніка гірська

Багно звичайне

У народній медицині траву рекомендують також при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, печінки, серця, нирок, сечового міхура, невралгії, головних болях, золотусі, дизентерії, туберкульозі легень, ревматизмі, подагрі (як болезаспокійливий). При внутрішньому вживанні препаратів треба бути обережним і не допускати приймання однократної дози більше 0,5 г у порошку або більше однієї столової ложки у відварі, тому що рослина дуже отруйна й може викликати небажані побічні явища.

Як зовнішній засіб мазь застосовують при ревматизмі, корості, грипі, запаленні слизової оболонки носа. Свіжі листки використовують для лікування ран, виразок, травм, карбункулів, абсцесів, обморожень, екзем, фурункулів, лишаю.

Настій — 5 : 200, по 1/2 склянки 4—6 разів на день.

Мазь 1 — 1 частина квіток на 3 частини топленого свинячого жиру, ставлять на 12 год у духовку, потім проціджують.

Мазь 2 (при болях у кістках, корості) — листки багна 150 г, корінь чемериці білої 150 г, свинячий жир 500 г, все це змішати, поставити у духовку на ніч, потім процідити.

Відвар 1 — 10 : 200, по 1 ст. ложці 3—4 рази на день.

Відвар 2 — 10 : 200, багна 10 частин, кореня алтеї — 20, мати-й-мачухи — 20; по півсклянки 3—4 рази на день як відхаркувальне.

Інші послуги. Обкурюють кімнату для знищення різних комах, перекладають одежу як засіб від молі. Придатний для дублення шкіри.

Барбарис звичайний (рос. — барбарис обыкновенный) — Berberis vulgaris L. Чагарник висотою 1,5—2 м. Листки чергові, еліптичні, суцвіття прості, пониклі кетяги, жовті. Плід — подовгаста, яскраво-червона, кисла ягода.

Використання у медицині. З лікувальною метою застосовують ягоди, листки, кору й корені. Препарати з барбарису рекомендують як жовчогінний, заспокійливий і потогінний засоби. Відвар кореня вживають при кровотечах, кашлі, лихоманці, дизентерії, ревматизмі, туберкульозі легенів, хворобах нирок, печінки, сечового міхура, очей, порожнини рота. Ягоди сприяють збудженню апетиту, зміцнюють шлунок, понижують кров'яний тиск, зміцнюють м'язи серця, покращують кровообіг. Відвар квіток використовують при хворобах серця і малярії.

Відвар кори або коренів — 30 : 200, внутрішньо при кровоте-

чах по 1 ст. ложці через 1 год.
Настойка кори або коренів — 25, по 30 крапель 3 рази на день.
Кулінарні рецепти. Варення — ягоди заливають теплою водою і настоюють 8—10 год, зливають воду, готують на ній цукровий сироп, заливають ягоди і варять 30—40 хв. На 1 кг ягід 2—3 склянки води й 1—1,5 кг цукру. Варення має приємний кислуватий смак і легкий аромат.
Сік — ягоди бланшують в окропі 2—3 хв, воду зливають, ягоди перепускають через соковижималку. Призначений для зберігання сік пастеризують і зберігають у пляшках.
Желе — в емальовану каструлю кладуть плоди, заливають водою (1 склянка на 1 кг ягід) і ставлять на вогонь. Прогрівають до розм'якшення, перетирають через сито, додають цукор (1 кг на 1 кг ягід). Варять до потрібної консистенції і в гарячому стані розливають у теплі банки. Зберігають у прохолодному місці.

Барвінок малий (рос. — барвинок малый) — Vinca minor L. Вічнозелена рослина з голими, подовгастими, шкірястими, блискучими листками. Росте в дубових, букових, грабових, соснових лісах та серед чагарників.
Використання у медицині. Застосовують траву як в'яжучий і кровоспинний засоби, при гіпертонії; препарати з барвінку знімають спазми й мігрень, їх застосовують для полоскання горла. У народній медицині відвар вживають для полоскання рота для усунення неприємного запаху, при зубному болю, запаленні слизової оболонки ротової порожнини й зіву. Рослина отруйна, потрібне строге дозування препаратів з неї.
Відвар — по 1 ст. ложці 3 рази на день.
Настойка — по 5 крапель 3 рази на день.
Зовнішньо застосовують відвар, при вживанні настойку розбавляють у відношенні 1 : 10.
Інші послуги. Відвар з квіток робить шкіру обличчя м'якою, еластичною і матовою.

Береза повисла (рос. — береза повислая) — Betula pendula Roth. Дерево до 20 м заввишки. Гілки звичайно пониклі. Про березу народна загадка мовить: «Стоїть дерево — цвітом зелене, у цьому дереві чотири угіддя: перше — хворим на здоров'я, друге — від тьми світло, третє — кволих, немічних пеленати, а четверте — людям криниця». Відгадка така: перше — лазневий віник, друге — скіпка для освітлення, третє — береста на горшки, короби та інші вироби, четверте — березовий сік. Листки чергові, цілісні, зубчасті, плід — однонасіннєвий горішок. Весною щедро виділяє сік.
Використання у медицині. Для лікування застосовують кору, листя, бруньки й сік. Березовий дьоготь використовують при захворюваннях шкіри, він входить до складу мазей Вишневського та Вількінсона. Чистий дьоготь вживають при хворобах горла й легень (приймають внутрішньо по 5—10 крапель 3 рази на день). Верхню плівку берести прикладають до фурункулів і карбункулів. Настій бруньок застосовують при запаленні печінки, гастриті, виразковій хворобі шлунка й дванадцятипалої кишки, як сечогінний і жовчогінний засоби,

захворюваннях шкіри, гострому ревматизмі. Чай з бруньок як відхаркувальний та дезинфікуючий засоби п'ють під час грипу, при бронхітах і гострих респіраторних захворюваннях. Зовнішньо застосовують при пролежнях. Настій з листків застосовують при захворюваннях нирок, неврозах. З листків роблять сухі ванни при радикулітах. Відваром з них миють голову при випаданні волосся.

Настойка — 30 г бруньок або листків на 1 л 70%-го спирту, приймати по 15—20 крапель 3 рази на день.

Настій бруньок — 100 : 200, по 0,5 склянки 3 рази на день.

Відвар бруньок — 5 : 500, по 2 ст. ложки 3 рази на день.

Суха ванна з листків — свіжі листки кладуть у ванну, накривають її, щоб вони зігрілися, після чого загортають у них хворого приблизно на годину.

Дьогтьова мазь — 1,5 г дьогтю на 15 г парафіну або вазеліну.

Відвар листків — 20 : 200, до вистиглого окропу додають 0,2 г соди (1/20 частина чайної ложки), настоюють протягом 6 год і п'ють у два прийоми з перервою 4 год.

Блекота чорна (рос. — белена черная) — Hyoscyamus niger L. Дворічна рослина, стебло 30—100 см заввишки, має неприємний запах. Листки м'які, довгасто-яйцевидні. Квіти великі з білуватим або брудно-жовтим віночком. Плід — глечикоподібна, яйцеподібна коробочка з кришечкою, що відкривається зверху. Рослина дуже отруйна. Після роботи з нею треба старанно помити руки. *Застосування у медицині.* Використовують з давніх часів. Листки застосовують при дизентерії, спазматичній рвоті, листки й насіння — при болю зубів, різних видах невралгії, масло блекоти чорної — як болезаспокійливий засіб при подагрі, травмах, виразковій хворобі шлунка. Масляний екстракт з листків вживають для натирань при ревматизмі, болях у суглобах, подагрі, радикуліті. Рослину використовують у гомеопатії й тібетській медицині.

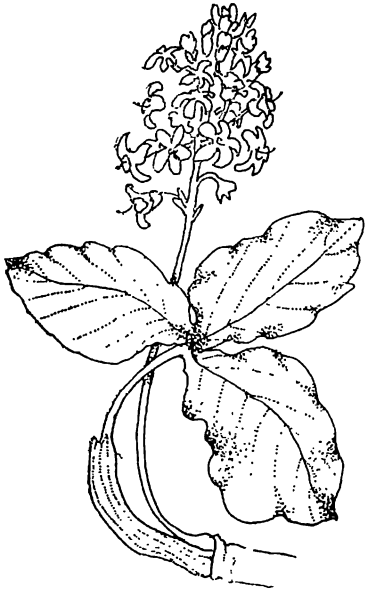
Блекота чорна

Екстракт — 0,25 : 100, готують шляхом випарювання до створення густої маси; внутрішньо по 2 краплі на 1 ст. ложку води 3 рази на день.

Настойка — 15, по 2 краплі на 1 ст. ложку води 3 рази на день.

Порошок — по 0,03 (на кінчику ножа) по 3 рази на день.

Олія — 15—30 частин потовченого насіння на 100 частин со-



Бобівник трилистний

няшникової олії настоюють протягом 8—10 днів.

Застосування для боротьби з комахами (гусениці, глідивниці, злотогузки, капустяна міль, п'яденицї, личинки пиляльників). Для обприскування поражених місць готують настій з коренів і листків блекоти (500 г на 10 л води), який настоюють протягом ночі, або стільки ж сировини кип'ятять 2—3 год у невеликій кількості води, потім доливають водою до 10 л.

Бобівник трилистий (рос. — вахта трилистная) — Menyanthes trifoliata L. Багаторічна рослина з довгим повзучим кореневищем, з піднятим стеблом, що несе декілька трійчастих листків на довгих (10 см) черешках. Квітки — китиця з білувато-рожевою оцвітиною. Росте на болотах, по берегах водойм, на грузьких берегах озер, попереджуючи, що йти не можна, бо далі вода, глибінь. Великі білі квіти видно навіть вночі. Звідси й назва *«вахта»*.

Використання у медицині. У науковій медицині застосовують листки: для поліпшення травлення, як складники жовчогінного, апетитного й заспокійливого зборів. У народній медицині застосовують при геморої, хворобах печінки і жовчного міхура. Ефективний при туберкульозі легень, хронічних запорах, кашлі, задишці, недокрів'ї, для полоскання горла, промивання ран і виразок, для ванн при різних хворобах нирок.

Відвар — 10 : 200, п'ють 3 рази на день по 1/4 склянки за 1—2 год до їжі.

Болиголов плямистий (рос. — болиголов пятнистый) — Conium maculatum L. Дворічна рослина, стебло 70—200 см заввишки. Листки великі, з 2—3 (розсіченими

Болиголов плямистий

на яйцеподібні або овальні) частинами. Квітки — білі, щиткоподібно-волотеві суцвіття. Рослина має неприємний (мишачий) запах. Росте поблизу огорож, на узліссях, луках. Отруйна.

Використання у медицині. У народній медицині настойку або сік зі свіжої трави застосовують при епілепсії, як протиспазматичний і болезаспокійливий засоби, при травмах, подагрі, ревматизмі.

Інші послуги. Сік використовують для дублення шкір. Він дуже ефективний у боротьбі проти дрібних листогризучих личинок, жуків-пиляльників, молодої гусені. З цією метою 2 л води додають до 1 кг свіжої трави, розтираючи її на кашу, і віджимають.

Бруслина бородавчаста (рос. — бересклет бородавчатый) — Euonymus verrucosa Scop. Чагарник до 2 м заввишки. Листки овальні, дрібнопильчасті або городчастозубчасті. Плід — поникла темночервона коробочка. Росте переважно в широколистяних лісах у підліску.

Використання у медицині. Настойку з кори рекомендують при гіпертонічній хворобі, настій з листків стимулює статеву діяльність, його застосовують при малярії й запорах. Відвар квітучих гілок п'ють при нервових розладах та сильній мігрені. Внаслідок токсичності при внутрішньому застосуванні слід бути обережним.

Відвар — 10 : 200, п'ють по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Настойка кори — 20, по 15—30 крапель 2—3 рази на день.

Інші послуги. Корені є сировиною для промислового отримання гутаперчі. Настій з листків використовують для винищення побутових комах.

Брусниця (рос. — брусника обыкновенная) — Vaccinium vitis-idaea L. Вічнозелений кущик з шкірястими, еліптичними листками. Квіти блідо-рожеві, зібрані в китиці. Плоди — червоні, соковиті, кисло-солодкі ягоди. Росте у хвойних і змішаних лісах та на високогірних луках.

Використання у медицині. Ягоди поліпшують діяльність шлунка, особливо при пониженій кислотності, їх вживають як протицинговий засіб, при каміннях у нирках і жовчному міхурі, хворобах печінки.

Листки у вигляді настоїв або відварів при нічному нетриманні сечі у дітей, застарілому суглобовому ревматизмі. Відвар усієї рослини використовують як засіб проти утворення каміння, при захворюваннях серця, гіпертонічній хворобі, маткових кровотечах, туберкульозі, гастритах з пониженням кислотності.

Відвар листків — 20 : 200, по 1 ст. ложці 3—4 рази на день.

Збір — 2 ст. ложки ягід і листків заварюють в 3 склянках окропу, п'ють 3 рази на день. Особливо корисно перед сном.

Кулінарні рецепти. Сік — 1 кг ягід, 2 л води. Промивають у холодній воді ягоди, заливають охолодженою кип'яченою водою і залишають на 10—12 днів. Використовують для приготування компотів та киселів.

Напій з медом — 150 г ягід, 150 г меду, 1 л води. Промиті ягоди розім'яти, відтиснути сік. М'язку заливають гарячою водою й кип'ятять з медом, охолоджують й змішують з раніше відтиснутим соком. Витримують 1—2 дні.

Брусниця свіжа з цукром — 1 склянка ягід, 2 ст. лож-

ки цукру. Ягоди засипають цукром. Витримують 1—2 год и подають на стіл.

Брусниця мочена — 1 кг ягід, 1 л води, 1 ст. ложка цукру, 5 г солі, 1 г кориці, 0,6 г гвоздики. Варять компот з наведених компонентів, охолоджують і заливають брусницю.

Брусниця у власному соці — ягоди засипають шаром 10 см в дерев'яну бочку, трамбують до появи соку, потім не трамбуючи, насипають такий самий шар, знову шар роздавлених ягід і так до наповнення бочки. На верхній шар ягід кладуть дерев'яний круг і вантаж, зберігають у холодному місці.

Варення — 1 кг ягід, 1,5 кг цукру, 1 склянка води. Ягоди заливають окропом на 2 хв. Воду зливають через сито, а ягоди висипають у гарячий цукровий сироп, варять до готовності.

Сироп — ягоди змішують з цукром, засипають у скляну банку, залишають на 24 год, зливають сироп і знову засипають цукром

Бузина чорна (рос. — бузина черная) — Sambucus nigra L. Кущ або невисоке дерево з супротивними непарнопірчастоскладними листками з 5—7 листочками. Квіти дрібні, духмяні, білі, колесоподібні, зібрані у великі багатоцвітні плоскі щитки. Плоди — чорно-фіолетові ягоди.

Використання у медицині. Широко застосовують у народній медицині. Квітки цінуються як потогінний, протизапальний, сечогінний і легкий проносний засоби. Препарати з неї вживають при бронхіті, лихоманці, ревматизмі, артритах і наявності піску в нирках, запорах, як болезаспокійливий засіб при сильних болях у животі. Зовнішньо препарати з бузини застосовують для полоскання й примочок при ангіні й запаленнях слизової оболонки рота, хворобах очей і вух, ревматичних болях, гемороїдальних вузлах. Для зменшення болю до хворих місць прикладають свіжі листки. У відвар квіток рекомендують додавати мед. Квітки використовують у дерматологічній практиці при лікуванні сверблячих дерматозів, системній червоній вовчанці, лишаї, облисінні.

Корені та ягоди бузини застосовують як сечогінний і зміцнювальний засоби при дизентерії, діабеті, хворобах нирок і сечового міхура. Відвар з коренів і листків вживають внутрішньо при захворюваннях шкіри; ягоди з листками й квітками — при поносах.

Для внутрішнього вживання відвари з кори разом з коренями рекомендують при хворобах нирок, водянці, діабеті.

Відварені в молоці листки застосовують для лікування запалених, обпечених і навіть попрілих місць

Відвар квіток — (20,0—200,0) вживають внутрішньо по 1/2 склянки (краще з медом) 3—4 рази на день за 15 хв до їжі.

Бук лісовий (рос. — бук лесной) — Fagus sylvatica L. Дерево з густою кулястою кроною й гладкою сірою корою. Листки чергові, яйцеподібні, цільнокраї, шкірясті. Плід — горіх, блискучий, бурий, гостротригранний. Росте як у чистому виді, так і в суміші з іншими породами.

Використання у медицині. Дьоготь, що одержують при сухій перегонці деревини, застосовують

внутрішньо при лікуванні туберкульозу легенів.

Інші послуги. З підсмажених та перемелених на муку горішків виготовляють різні кондитерські вироби, сурогат кави. Мука з горішків з домішкою пшеничної муки придатна для випікання печива, млинців. Хлібні вироби з букової муки смачні та ароматні. З горішків також одержують високоякісну технічну й харчову олію. Горішки та макуха після витиснення олії йдуть на корм свиням і птахам.

Буквиця лікарська (рос. — буквица лекарственная) — Betonica officinalis L. Багаторічна трав'яниста рослина з прямим, простим, чотиригранним стеблом. Листки подовгасто-яйцеподібні. Квітки світло-пурпурові, до кінця стебла поступово утворюють колосоподібні суцвіття. Росте на узліссях і полянах, серед чагарників.

Використання у медицині. У науковій медицині траву в суміші з іншими рослинами застосовують при нефриті й циститі.

У народній медицині настій або сухий порошок з трави вживають при хворобах печінки, запаленні нирок, гіпертонії, як легкий проносний засіб, для виділення мокроти, при простуді, запамороченні, паралічі, подагрі, як заспокійливий засіб при нервовому виснаженні.

Відвар — 5 : 200, по 1/3 склянки 3 рази на день.

Відвар (при легеневих кровотечах) — 30 : 200, додають 2 ст. ложки портвейну; по 2 ст. ложки на день.

Порошок — по 0,3—0,4 г 4 рази на день.

Настій — 20 : 200, по 1 ст. ложці 3—4 рази на день.

Буквиця лікарська

Настій — (при потінні ніг) - 50 : 500.

Буркун жовтий (рос. — донник лекарственный) — Melilotus officinalis Desr. Одно- або дворічна рослина до 160 см заввишки. Стебло прямостояче, листки дрібні, трійчасті. Квітки дрібні, жовті, волотевого типу, пахучі. Росте на свіжих грунтах на узліссі, в розріджених світлих лісах.

Використання у медицині. Застосовують траву. У науковій медицині вживають для виготовлення пластира (сприяє розсмоктуванню і прориванню наривів і пухлин), входить до складу пом'якшувального збору, застосовують при атеросклерозі і гіпертонічній хворобі.

У народній медицині вважається відхаркувальним та вітрогінним засобом, при бронхіті і гіпертонічній хворобі, як заспокійливий

Буркун лікарський

засіб при безсонні, неврастенії, істерії, меланхолії, при спазмах, для збільшення кількості молока в грудних залозах матерів, водянці. Проявляє розсмоктувальну дію (при зовнішньому застосуванні) під час запалення грудних залоз.

Відвар — 20 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Настій — 15 : 100, по 0,5 склянки 3—4 рази на день.

Настій для компресів, ран — 10 : 500, настоюють 20 хв у добре закритому посуді, використовують холодним.

Буяхи, лохина (рос. — голубика обыкновенная) — Vaccinium uliginosum L. Гіллястий чагарник до 1 м заввишки. Листки еліптичні, темно-зелені. Квітки білі або рожеві з глечико-дзвіночкоподібним віночком. Плід — овальна ягода темно-сизого кольору, кисло-солодка, без особливого аромату. Росте в сирих розріджених хвойних і листяних лісах.

Використання у медицині. Свіжі ягоди застосовують при лихоманці, цинзі, анемії, циститі, сухі — при розладі шлунково-кишкового тракту, дизентерії; настій — при гастриті й ентероколіті. Відвар молодих пагонів і листків вживають при ревматичних захворюваннях серця, сечового міхура, анемії, цукровому діабеті, як легкий проносний засіб, він діє протизапально й зменшує температуру.

Настій плодів — 20 : 200, по 1 ст. ложці кожні 2 год.

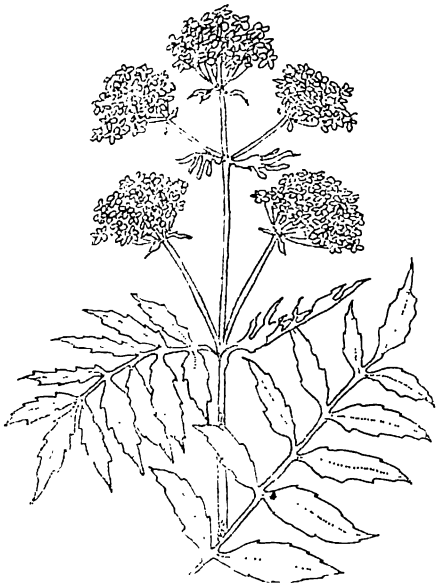
Відвар пагонів і листків — 30 : 200, сировину беруть суху, по 1 ст. ложці 4—6 разів на день.

Кулінарні рецепти. Варення — 1 кг ягід, 1,2 кг цукру, 1,5 склянки води. Ягоди залити 70%-м цукровим сиропом, витримати у ньому 3—4 год, після чого варити до готовності.

Буяхи перетерті з цукром — 2 кг ягід, 1 кг цукру. Ягоди роздавити, висипати цукор-пісок, змішати, нагріти до 70 °С, розфасувати й пастеризувати 20 хв.

Буяхи свіжі з молоком — змішати 500 г ягід, 3 ст. ложки цукру, 1,5 л молока, 1 склянку хрустких кукурудзяних пластівців.

Валеріана лікарська (рос. — валериана лекарственная) — Valeriana officinalis L. Багаторічна рослина з циліндричними порожнистими стеблами 50—135 см заввишки. Листки непарнопірчасті, рідко цільні. Квіти дрібні, блідо-рожеві, запашні, зібрані на верхівці стебла у великі щитоподібні



Валеріана лікарська

волоті. Росте на луках, серед чагарників, на лісових галявинах і узліссях.

Використання у медицині. Корені рослини використовують для заспокоєння нервової системи при збудженнях, безсонні, астмі, мігрені, епілепсії, істерії, неврозах серцево-судинної системи, спазмах шлунка й кишечника. Валеріана застосовується проти глистів, сприяє травленню. Дітей для заспокоєння купають перед сном у відварі валеріани (жменя коренів на 1 л води). Вона входить до складу таких ліків, як «Краплі Зеленіна», краплі зубні, «Кардіовален», «Корвалол», «Валокардін» та ін.

Настій — 15 : 200, кип'ятять 15 хв, по 1—2 ст. ложки 3 рази на день.

Відвар (від істерії) — 6 : 180, по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Заспокійливий збір (кореневищ валеріани 1 частина, листків м'яти перцевої 2, листків бобівника трилистого 2, суплідь хмелю 1); 2 ст. ложки суміші на 1 склянку окропу; по 1/2 склянки 2 рази на день.

Настойка (валеріанові краплі) — 20%-на настойка кореневищ з коренями на 70%-му спирті, по 20—30 крапель 3—4 рази на день.

Верба козяча (рос. — ива козья) — Salix caprea L. Невелике деревце або кущ 3—10 м заввишки з гладкою зеленуватою корою. Листки нерівномірно-зубчасті, зверху темно-зелені, знизу — сіро-повстяні. Квітки зібрані в суцвіття — сережки; у народі їх називають «котики». Використовують кору верби козячої й верби білої.

Використання у медицині. У науковій медицині кору використовують як в'яжучий, жаропонижувальний, глистогінний і кровоспинний засоби

У народній медицині порошок або відвар кори вживають при ревматизмі, простудних захворюваннях, коклюші, захворюваннях печінки, жовчного міхура, малярії і зовнішньо — для лікування ран, виразок, екзем, фурункулів, абсцесів, для полоскання порожнини рота при запаленні слизової оболонки й горла при ангінах.

Порошок з кори наносять на рану як кровоспинний засіб і засипають у ніс при кровотечах. Відвари коренів лопуха й кори верби використовують для миття голови від лупи, при сверблячці шкіри, випаданні волосся. Для ванн при болях у ногах від розширення вен використовують відвар кори верби й дуба. Для розм'як-

шення мозолів до них прикладають листки.

Відвар — 20 : 200, по 1 ст. ложці 5—6 разів на день.

Відвар для догляду за волоссям — 20 : 250 (порівну кори верби й кореня лопуха), споліскують у ньому волосся 3 рази на тиждень.

Верес звичайний (рос. — вереск обыкновенный) — Calluna vulgaris (L.) Hill. Невеликий, сильно розгалужений чагарник до 70 см заввишки. Листки дуже дрібні, зимуючі, майже тригранні, блідорожеві. Квітки утворюють китецеподібне суцвіття. Росте в соснових лісах, на вирубках, згарищах.

Використання у медицині. Застосовують траву як антисептичний і протизапальний засіб при нирково-кам'яній хворобі, нервовому збудженні (збір трав), бронхіті, як відхаркувальне, для промивання ран і виразок, при ревматизмі, подагрі. Порошком квіток присипають рани, виразки, опіки, свіжу відварену траву прикладають до місць перелому, вивиху, травми, розтягнення.

Верес звичайний

Настій — 15 : 200, по 1/3 склянки через 2 год.

Збір трави — 40 : 200, вереса — 20 г, пустирника 15, сухоцвіту 15 й кореня валеріани 10 г; по 1/3 склянки через 2 год. Застосовують при безсонні, підвищеному нервовому збудженні.

Кулінарні рецепти. Чай — 1 частина сухих квіток вересу, 1 частина пелюсток шипшини, 2 частини сухих листків. Змішати, зберігати у сухому темному місці в закритому посуді. Чай діє як заспокійливе й снотворне.

Сироп — 20 г квіток вересу, 1 л води, 500 г цукру. Свіжі квіти вересу залити 2 склянками окропу, залишити на 24 год для настоювання, потім процідити. До настою додати розчинений цукор і довести до кипіння.

Напій «Лісовий» — 1 ст. ложка вересового сиропу, 1 склянка свіжозаварених листків смородини, витримати 5—7 хв в окропі.

Вероніка лікарська, гадючник (рос. — вероника лекарственная) — Veronica officinalis L. Багаторічна рослина з повзучим у нижній частині стеблом і піднятими пагонами. Листки обернено-яйцеподібні або подовгасті. Квітки голубувато-рожеві.

Використання у медицині. Використовують тільки траву. У науковій медицині застосовується відвар для збудження апетиту, як в'яжуче при гастриті, бронхіті та бронхіальній астмі. Настій трави у народній медицині рекомендують при захворюванні печінки, виразці шлунка, болях у животі,

Вероніка лікарська

диспепсії, мігрені, простуді, виснаженні, золотусі, екземі, грибкових захворюваннях, для полоскання горла, промивання ран, при травмах. Розтерті свіжі листки або квіти застосовують при пітливості ніг.

Настій — 20 : 1000, по 2 ст. ложки за 2 год до їжі. Застосовують у науковій медицині.

Настій — (рекомендує народна медицина) — 15 : 200, по 1/4 склянки 4 рази на день.

Застосування в кулінарії. Молоді листки входять до складу приправ для юшки, салатів, м'ясних та рибних страв.

Вишня степова (рос. — вишня степная) — Cerasus fruticosa Pall. Чагарники 20—100 см заввишки. Листки шкірясті, голі, різноманітної форми. Квіти зонтикоподібні, суцвіття з білими пелюстками. Плід — округло-яйцеподібна, червона або темно-червона кістянка. Росте на степових ділянках, узліссях, схилах, серед чагарників. Культивується здавна.

Використання у медицині. Плоди вишні у народній медицині вживають при психічних захворюваннях, епілепсії, як легкий проносний і відхаркувальний засоби; плодоніжки — при диспепсії, дизентерії, як сечогінний і кровоспинний засоби при маткових кровотечах; гілки — як в'яжучий при шлунково-кишкових розладах; свіжі листки — при жовтусі, носових кровотечах; корені — при виразковій хворобі шлунка; насіння — при подагрі й нирково-кам'яній хворобі. Крім того, свіжі плоди й сік призначають при анемії, запорах у вагітних. Як антисептичний засіб сік рекомендують у післяродовий період.

Кулінарні рецепти. Компот — 500 г вишень, 2—3 ст. ложки цукру й 2 квітки гвоздики. Спочатку зварити сироп. Потім додати вишень і варити ще 5—10 хв.

Сік — 1 кг вишень і 1 г лимонної кислоти. Дозрілі вишні потовкти товкачем, залишити на добу у прохолодному місці, відцідити сік. На 1 л соку додати 1 кг цукру, розмішати. Розлити у пляшки і зберігати у прохолодному місці.

Сироп — витримавши вишні 24 год, витиснути сік через сито, додати 1 кг цукру-піску на 1 кг рідини, залишити до повного розчинення цукру й розлити в пляшки. Перед вживанням розвести газованою водою.

Варення без кісточок — 1 кг вишень, 1 кг цукру, 1 склянка води для приготування сиропу. Витягти кісточки, залити цукровим сиропом й варити до готовності.

Варення з кісточками — сироп приготувати з 1 кг цукру й 1,5 склянки води, варити в два-три заходи, але не допускаючи побуріння сиропу. Більше 2—3 років зберігати варення не рекомендується.

Вишня у цукрі — ягоди без кісточок покласти у скляні банки, чергуючи шарами з цукром, додати 2—3 г лимонної кислоти й пастеризувати 20—25 хв при 85 °С.

Волошка синя (рос. — василек синий) — Centaurea cyanus L. Одно- або дворічна рослина. Стебло пряме, 30—80 см заввишки, листки чергові, сіро-зелені, лінійно-лацентні. Квітки зібрані у суцвіття — корзинки, крайові квітки сині або голубі, середні — фіолетові. Росте на полях як бур'ян, на лісових розсадниках і полянах.

Волошка синя

Використання у медицині. З лікувальною метою застосовують тільки крайові сині квітки. Їх вживають як сечогінний і проносний засіб при набряках ниркового й серцевого походження, а також як жовчогінний при гепатиті й холециститі. Настій рекомендують при кашлі, коклюші, матковій кровотечі, захворюваннях шлунково-кишкового тракту, нервової системи, у дерматовенерології (для лікування екзем, вугрів, фурункульозу, простатитів). Зовнішньо настій волошки втирають у волосисту частину голови при випаданні волосся і себореї, протирають шкіру обличчя при підвищеному потінні.

Примочки для очей використовують як протизапальний, а інколи як припалюючий і дезинфікуючий засоби.

Відвар з квіток рекомендують зовнішньо і внутрішньо при хворобі, що носить назву «куряча сліпота».

Відвар — 5 : 200, по 1/4 склянки 3 рази на день, зовнішньо застосовують як примочку.

Настій — 15 : 200, по 2 ст. ложки 3 рази на день за 20 хв до їжі.

Збір сечогінний — 20 : 200, 1 частина квіток волошки, 3 частини толокнянки, 1 частина кореня солодки; по 1 ст. ложці 3—5 разів на день.

Вільха сіра і клейка (чорна) **(рос. — ольха серая и клейкая) — Alnus incana (L.) Moench.; Alnus glutinosa (L.) Caertn.** Обидва види цього дерева досягають 5—25 м. Клейка вільха завжди вища за сіру. Ростуть у вологих місцях.

Використання у медицині. У науковій медицині відвар і настойку

з шишок і кори вживають як в'яжучий засіб, при опіках і запаленні шкіри, як кровоспинний при кровотечах з носа та ясен. З вільхи виготовляють активоване вугілля — «Карболен».

У народній медицині відвар шишок вживають при дизентерії, гострих і хронічних ентеритах та колітах, полощуть ротову порожнину й горло при ангінах, стоматитах, ексудативному діатезі; настойку шишок — при геморої; настій свіжих листків — при шлунково-кишкових захворюваннях. Свіжі молоді листки прикладають до фурункулів, абсцесів, гнійних ран, загортають хворого при простудних захворюваннях. Після довгих переходів ванни для ніг знімають втому. До складу шлункового збору входять шишки. Відварами кори або молодих листків полощуть ротову порожнину й горло при ангіні, стоматитах, для зміцнення ясен.

Відвар з шишок — 4 : 200, по 1/4 склянки (при дизентерії по 1 склянці 3—4 рази на день).

Відвар з кори — 15 : 200, по 1 ст. ложці 3—4 рази на день.

Настойки з кори й шишок — 25, по 30—40 крапель 2—3 рази на день.

Настій з шишок і кори — 10 : 200, настоюють 12 год, по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Збір шлунковий — 10 : 200, (супліддя вільхи 2 частини, кореневищ гірчака зміїного 1 частина), по 1/3 склянки 3 рази на день.

В'яз звичайний (рос. — вяз обыкновенный) — Ulmus laevis Pall. Дерево до 30 м заввишки. Листки еліптичні, квіти кремові з червонуватою оцвітиною.

Використання у медицині. У народній медицині використовують кору в'яза: внутрішньо — при хронічному ревматизмі, простуді, разом з корою верби козячої і бруньками берези при пропасниці, зовнішньо — при опіках у вигляді мазі або примочок. Відвар листків застосовують при білях.

Відвар кори — 20 : 200, по 1 ст. ложці 3—4 рази на день.

Мазь — описаний вище відвар, виварений до половини, змішати навпіл з вершковим маслом або вазеліном.

Збір — 30 : 200, по 2 чайні ложки кори в'яза, кори берези козячої й бруньок берези. Змішати й заварити у склянці окропу, вживати по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Герань лісова (рос. — герань лесная) — Ceranium silvaticum L. Багаторічна трав'яниста рослина. Стебла прямі, 20—60 см заввишки. Стеблові листки п'яти- або семипальчасто-розділені. Великі квіти фіолетово-червонуваті або майже фіолетові. Росте в тінистих лісах і серед чагарників.

Використання у медицині. З лікувальною метою застосовують траву й кореневище. Траву вживають як болезаспокійливий і сечогінний засоби, при виразці шлунка, хворобах серця, печінки, туберкульозі легень, зубному болю, ентероколітах, для полоскання горла, промивання гнійних ран, виразок; відвар кореневищ застосовують при злоякісних пухлинах.

Настій — 5 : 200, по 1 ст ложці через 2 год.

Гірчак зміїний, ракові шийки (рос. — горец змеиный) — Polygonum bistorta L. Багаторічна трав'яниста рослина. Кореневище

Герань лісова

товсте, змієподібне, вигнуте (звідси назва), дерев'янисте довжиною 5—10 см, товщиною 1—2 см Стебло високе (0,3—1 м) з небагатьма лінійними сидячими листками. Квітки й оцвітина рожеві, духмяні. Росте на луках, болотах, у канавах, серед чагарників.

Використання у медицині. З лікувальною метою використовують корінь. Рослина має сильно в'яжучі, кровоспинні, сечогінні, а також регулюючі діяльність шлунково-кишкового тракту властивості. У народній медицині вживають при хворобах сечового міхура, жовчно-кам'яній хворобі, епілепсії, внутрішній кровотечі (виразка шлунка, дванадцятипалої кишки та ін.). Зовнішньо застосовують при ранах, запаленні десен, дизентерії (клізми), білях, кровотечах, стоматитах, ларінгіті, фарингіті. Порошок рекомендують при поносах та дизентерії.

Відвар — 10 або 20 : 200, для полоскань, примочок, клізм; 5 : 200, для вживання внутрішньо по 0,5 склянки 2—3 рази на день.

Інші послуги. Кореневище використовують для дублення шкір, фарбування шерсті в жовтий та інтенсивно чорний кольори.

Гірчак пташиний, спориш (рос. — горец птичий) — Polugonum aviculare L. Однорічна рослина зі слабкими розпростертими або висхідними стеблами. Листки дрібні, квітки рожеві або зеленуваті. Росте вздовж доріг, канав, по берегах річок.

Використання у медицині. У науковій медицині застосовують як протизапальний, кровоспинний і в'яжучий засоби. У народній — рекомендують при захворюваннях нирок (особливо при нирково-кам'яній хворобі), печінки, шлунково-кишкового тракту (гастрит, виразкова хвороба шлунка й дванадцятипалої кишки, дизентерія), ревматизмі, геморої, жіночих хво-

Гірчак пташиний

робах, захворюваннях органів дихання (відхаркувальний і протизапальний засоби), безсонні, неврастенії. Настоєм трави миють голову для зміцнення волосся й поліпшення його росту. Кашку з трави прикладають до ран, фурункулів, виразок. Траву нерідко використовують у сумішах. Корені споришу застосовують у тібетській медицині.

Відвар — 20:200, по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Відвар (при сильних проносах) — 20:200, порівну траву споришу, плоди терену, стебла ожини, корінь алтеї; по 1 ст. ложці 5—6 разів на день.

Кулінарні рецепти. Салат — 50 г молодих листків, 50 г зеленої цибулі, 1 яйце, 20 г сметани, сіль, кріп. Зелень нашаткувати, посолити й перемішати з подрібненим вареним яйцем. Заправити сметаною, посипати кропом.

Суп — 100 г споришу, 100 г картоплі, 10 г моркви, 5 г зеленої цибулі, 350 г росолу або води, спеції. Картоплю порізати кусочками, варити 15—20 хв, додати подрібнену зелень споришу, цибулю й моркву.

Пюре — однакову кількість листків споришу й кропиви подрібнити на м'ясорубці, посолити. Використовувати як приправу до супів, м'ясних і рибних страв.

Глід колючий (рос. — боярышник колючий) — Crataegus oxyacantha L. Чагарники або невисокі дерева. Листки прості, більш або менш глибоколопатеві, з грубозубчастим краєм. Квітки великі, білі, зібрані в щитки. Плід яблукоподібний, м'ясистий, майже кулястий. Росте на узліссях.

Використання у медицині. Плоди вживають при серцебитті, безсонні. Вони понижують кров'яний тиск і заспокоюють нервову систему, підвищують працездатність. В народі квітки і листки глоду застосовують при хворобах серця, а настойку з них — при гіпертонії.

Відвар плодів — 20 ягід на склянку окропу, пити без дозування як чай.

Відвар квіток — 50:200, по 1 склянці 3 рази на день до їжі.

Настій плодів — 50:100, по 30—40 крапель 3 рази на день до їжі.

Настойка квітів — свіжого соку 1 частина, 90%-го спирту 2 частини, настоюють 15 днів, по 40 крапель.

Суміш — 20:200, плоди глоду 4 частини, пустирника 4 частини, сухоцвіту 4 і ромашки 1 частина. По 1 ст. ложці 3 рази на день.

Кулінарні рецепти. Сік — 1 кг плодів, 50 г цукру, 1 л води. Плоди варити у невеликій кількості води на слабкому вогні 1—2 год, перетерти через сито, в одержане пюре додати цукровий пісок, солод, воду, довести до кипіння, охолодити.

Джем — 1 кг плодів, 500 г солоду, 500 г цукру, 1 л води. Плоди зварити, перетерти через сито, додати цукровий пісок, солод, воду; перемішати і варити на невеликому вогні до потрібної густини.

Пюре — 1 кг плодів, 1—2 склянки води. Плоди після збору поставити на добу для дозрівання. Старанно помити, покласти у каструлю з водою й варити до розм'якшення й розварювання, потім перетерти через сито. Отриману гарячу масу розфасувати у стерилізовані банки і зберігати у сухому і прохолодному місці.

Повидло — 1 кг пюре з глоду, 500 г цукру, 1 склянка води. Розварені плоди перетерти через сито, додати цукру й трохи води і варити до потрібної густини. Розфасувати у стерильні банки і зберігати у прохолодному місці.

Цукерки — 1 кг пюре з глоду, 400 г цукру, 100 г крохмалю, 50 г цукрової пудри. До пюре додають цукор і крохмаль, ретельно перемішують, розкладають шаром 1—2 см, нарізають прямокутниками або ромбиками, пересипають цукровою пудрою, після чого залишають на повітрі для підсушування.

Підлива — 100 г пюре з глоду, 50 г меду, 0,5 склянки води. Всі компоненти перемішують. Подають до густих каш і млинців.

Глід перетертий з цукром — плоди бланшувати 2—3 хв, перетерти через сито чи друшляк. Розкласти в скляні банки, пастеризувати.

Горіх грецький (рос. — орех грецкий) — Juglans regia L. Дерево до 30 м заввишки. Листки великі, непарнопірчасті, плід — гола, зелена кістянка.

Використання у медицині. Препарати з листків вживають внутрішньо при катарах шлунка й кишок, екземах, проносах, цукровому діабеті, рахіті, гастриті, подагрі, кровотечах; зовнішньо — для лікування ран, при подагрі, фурункулах, хронічному ртутному отруєнні, розпуханні ясен, що викликане цингою, золотушному запаленні очей.

Горіхи радять їсти матерям, що годують грудьми, при захворюванні печінки, серцево-судинних, атеросклерозі. Хворим з гастритом рекомендують щоденно їсти 25—100 г зерен горіхів для зниження кислотності, а при гіпертонічній хворобі, ожирінні та у похилому віці — по 100 г.

Відвар — 20 : 200 (молоді листки або незрілі плоди), по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Чай (листки й недостиглі плоди) — 10 : 200.

Настойка — 30 г дрібно нарізаних недозрілих плодів заливають 1 л спирту і настоюють на сонці протягом 14 днів.

Настій (листки і недостиглі плоди — 20 : 200, по 1/3 склянки 3 рази на день.

Мазь для ран — 15 г нарізаних листків заливають 100 г соняшникової олії, витримують 7 діб, прогрівають на кип'ячій бані 3 год, проціджують, кип'ятять 0,5 год, додають 15 г воску.

Застосування у кулінарії. Горіхи входять до раціону космонавтів і спортсменів. Їх використовують для приготування тортів, цукерок, халви, морозива. Давньогрецький історик Геродот стверджував, що жерці давнього Вавілону забороняли простим людям їсти горіхи, вважаючи їх дуже корисними для розумової праці людини.

Горобина звичайна (рос. — рябина обыкновенная) — Sorbus aucuparia L. Дерево середньої висоти. Листки чергові, непарнопірчасті, квітки дрібні, запашні, зібрані в густі щитки. Плоди — ягодоподібні, кулясті, червоні.

Використання у медицині. У науковій медицині плоди у вигляді настою або чаю використовують як полівітамінний напій; вони входять до складу вітамінного збору.

У народі свіжі плоди або їх настій вживають при захворюваннях серця, печінки, гастриті, цис-

титі, сечокам'яній хворобі, гіпертонії, цинзі; настій квіток — при кашлі, зобі, геморої, захворюваннях печінки. Препарати з горобини рекомендують як протизаплідний, сечогінний та кровоспинний засоби, при алергічних та інших захворюваннях шкіри, для профілактики авітамінозу у вагітних.

Відвар (деколи з листками) — 15 : 200, по 1 ст. ложці 3—4 рази на день.

Настій — 15 : 200, по 1/2 склянки 2—3 рази на день.

Настойка — 25, настоюють 12 днів, по 1 чайній ложці 3 рази на день (при порушеннях менструального циклу у клімактичний період).

Свіжий сік — на 1/4 склянки соку додати 1/2 чайної ложки меду, приймати свіжоприготованим 2—3 рази на день.

Кулінарні рецепти. Варення — 1 кг плодів, 1,5 кг цукру, 2 склянки води. Ягоди залити холодним цукровим сиропом. На другий день сироп злити, прокип'ятити його та охолодити. Знову залити ним ягоди, витримати до наступного дня й варити до готовності при слабкому кипінні.

Сік — 2 кг горобини, 2 л води. Ягоди залити водою і варити до розм'якшення, перетерти через сито, віджати, пастеризувати у скляних банках або пляшках (у півлітрових — 15 хв).

Чай — 300 г висушених ягід горобини, 50 г висушених ягід малини, 25 г висушених листків смородини. Всі компоненти перемішати й використовувати для заварки.

Чай «Ароматний» — 100 г висушених ягід горобини, 30 г висушених квіток горобини, 10 г м'яти польової. Компоненти перемішати й використовувати для заварки: 1—2 ст. ложки на 1 склянку кип'ятку.

Напій «Снігур» — 6 ст. ложок горобинового соку, 1 склянка яблучного соку, 3 склянки бурякового соку, 6 чайних ложок цукру. До горобинового соку влити яблучний і буряковий соки, перемішати, додати цукру, охолодити.

Граб звичайний (рос. — граб обыкновенный) — Carpinus betulus L. Дерево до 25 м заввишки, кора бура, гладка; листки овальні, загострені. Плід — овальний горішок. Росте у широколистяних та змішаних лісах.

Використання. Кора й листки у період листопаду є джерелом отримання танідів. З плодів можна виготовити оліфу, з внутрішньої частини кори — жовту фарбу для вовни.

Грицики звичайні (рос. — пастушья сумка) — Capsella bursa-pastoris (L.) Medic. Одно- або дворічна рослина до 50 см заввишки. Стебло прямостояче, просте, але розгалужене. Нижні листки зібрані в розетку, пірчастороздільні, вислочасто-зубчасті. Квіти білі, дрібні. Плоди — невеликі трикутні стручечки, що нагадують сумку пастуха. Звідси російська назва рослини. Росте на пустищах, пасовищах.

Використання у медицині. Настій та рідкий екстракт трави у науковій медицині застосовують при маткових кровотечах, гіпертонії та інших хворобах.

У народі настій з трави здавна вживають як кровоспинний, сечогінний, ранозагоювальний, в'яжучий засоби, при гастриті, внутрішніх кровотечах, захворюван-

Грицики

нях серця, печінки, нирок, жіночих хворобах. Збір використовують при маткових та ниркових кровотечах. Препарати з рослини ефективні при кавернах у легенях. Настойку зі стручків вживають як снотворне при нервових розладах.

Настій — 90 : 200, по 1/3 склянки 3 рази на день.

Відвар — 10 : 200, по 1 ст ложці 3 рази на день. Як зовнішній засіб вживають при кровотечах.

Сік свіжий — наполовину розведений водою, по 1 ст. ложці або 40—50 крапель на ложку води 3 рази на день.

Збір — 5 : 200 (порівну грицики і хвощ польовий), по 1/2 склянки 2 рази на день, через день.

Кулінарні рецепти. Салат — 100 г молодих листків рослини, 60 г помідорів, 60 г свіжих огірків, 1 яйце, 40 г сметани або салатної приправи, сіль. Листки дрібно нашаткувати, накласти на скибки огірків і помідорів. Зверху покласти кружальце вареного яйця. Перед їжею полити сметаною.

Юшка — 100 г листків, 600 г води або розсолу, 200 г картоплі, 20 г ріпчастої цибулі, 20 г жиру, 20 г сметани. Картоплю нарізати соломкою, варити до готовності, додати подрібнену і підсмажену з цибулею траву, довести юшку до готовності.

Паста — 50 г молодих листків, 30 г селери, 1 чайна ложка гірчиці, 50 г вершкового масла, сіль, перець. Зелень подрібнити на м'ясорубці, додати спеції, перемішати з вершковим маслом. Використовувати для приготування бутербродів.

Порошок — листки висушити, подрібнити, пересіяти, додати червоний мелений перець (1 чайна ложка на 2 склянки порошку). Використовувати як приправу до перших страв.

Груша звичайна (рос. — груша обыкновенная) — Pyrus communis L. Дерево 20—30 м заввишки з розлогою кроною, листки округлі або яйцеподібні. Квіти білі і блідо-рожеві. Плід соковитий.

Використання у медицині. Застосовують плоди, які поліпшують травлення, сік рекомендують у дієтичному харчуванні, як профілактичний і лікувальний засіб для зміцнення капілярів. Настої та сік застосовують як жовчогінний та сечогінний засоби, а відвар як жаропонижувальний при лихоманці, в'яжучий при проносах.

Відвар — 200 : 500, по 1/2 склянки 4 рази на день натще.

Кулінарні рецепти. Сушіння

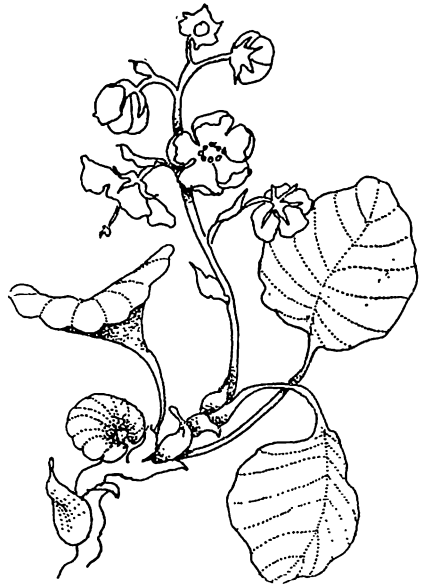
дикоростучих груш. Після збору дати їм 2—3 дні дозріти. Нарізати на половинки й підсушити у печі при температурі 65 °С. Можна сушити також на сонці.

Варення — груші нарізати скибками, бланшувати в окропі 5—6 хв, дати охолонути, після чого покласти у цукровий сироп (1 кг цукру та 1 склянка води на 1 кг груш). Варити у три заходи з перервами 4—5 год. У кінці варіння додати 2—3 г лимонної кислоти на 1 кг варення.

Груші мариновані — груші покласти у банки, залити маринадом, стерилізувати у кип'яченій воді 3 хв. Маринад: 1 л води, 500 г цукру, 100 г 9%-ного оцту та спеції.

Мочені груші — вибирають середні плоди, зриваючи їх разом з невеликими гілочками з 2—3-ма листочками, вкладають у посудину шарами товщиною 10—25 см. Кожний шар перекласти листками чорної смородини або житньою соломою. Залити спеціальним розчином — суслом (10 г житньої муки розмішати в 2 склянках води, залити 2 л кип'ятку, охолодити, процідити, додати 2 ст. ложки сухої гірчиці і все це розвести в 10 л кип'яченої води), витримати при кімнатній температурі 8—10 днів, потім зберігати при температурі близько 0 °С на льоді 35—40 днів, після того груші готові.

Грушанка круглолиста (рос. — грушанка круглолистая) — Pyrola rotundifolia L. Багаторічна трав'яниста рослина з прямим стеблом до 30 см заввишки. Листки округлі. Квітки білі або рожеві, пахучі, чашеподібно розкриті, зібрані у довгу китицю. Росте



Грушанка круглолиста

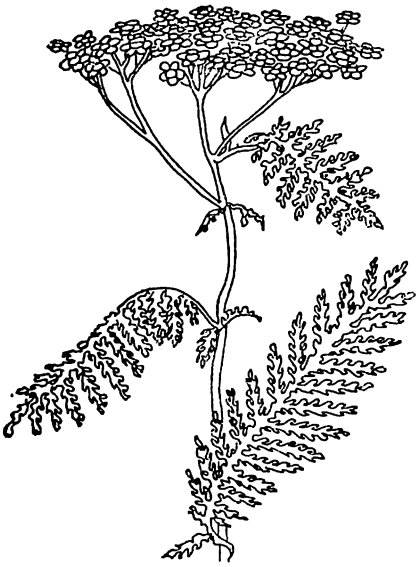
в соснових, змішаних і частково листяних лісах.

Використання у медицині. Застосовують листки і всю рослину при хронічному циститі, нефриті, як сечогінний і потогінний засоби, при гастриті, ентероколіті (як в'яжучий і антисептичний), при простуді, лихоманці, цинзі, мігрені, запаленні простати. Зовнішньо застосовують для полоскання ротової порожнини й обливання повік, що загноїлися (як протизапальне), у вигляді компресів і обмивань при ранах, виразках, хворобах ніг, як ранозагоювальне, для спринцювання при білях.

При ранах, що кровоточать, рекомендують кашку зі свіжих листків. У тібетській медицині використовують при туберкульозі кісток і як жарознижувальне.

Настій — 10 : 200, по 1/4 склянки 3—4 рази на день.

Деревій звичайний (рос. — тыся-



Деревій звичайний

челистник обыкновенный) — **Achillea millefolium L.** Багаторічна трав'яниста рослина з прямим стеблом до 80 см заввишки. Листки двічі- або тричіпірчасторозсічені, лінійні або ланцетні. Суцвіття — дрібні, рожеві або білі, зібрані в суцвіття. Росте на свіжих грунтах на узліссях, галявинах, просіках, в розріджених лісах.

Використання у медицині. У науковій медицині траву у вигляді настою і рідкого екстракту вживають при внутрішніх і зовнішніх кровотечах, як засіб, що збуджує апетит, болезаспокійливий при шлунково-кишкових захворюваннях. Трава входить до складу апетитного, протигеморойного і проносного зборів (див. застосування жостеру, кропиви та крушини).

У народі настій трави вживають при кровотечах, захворюваннях шлунково-кишкового тракту, жіночих хворобах, недокрів'ї, хворобах печінки, болях голови, бронхіті, нервових хворобах, гіпертонічній хворобі, серцевих аритміях, геморої, нічному нетриманні сечі, екземі, гнійничкових ураженнях шкіри; зовнішньо — для примочок до ран, полоскання горла (при ангіні) і ротової порожнини при стоматитах, гінгівітах, неприємному запаху з рота. Для швидкого загоювання ран і виразок їх заливають соком рослини. Свіжі розтерті молоді листки кладуть у ніздрі при носових кровотечах. Запалені ділянки шкіри змащують маззю, виготовленою з розтертих у однорідну масу квіток і листків, змішаних з несоленим свинячим жиром у пропорції 1 : 1.

Відвар — 15 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день. Можна не дозувати, а пити як чай по 1 склянці 3 рази на день, особливо корисно при кровотечах.

Свіжий сік — по 3 чайні ложки на день, краще з медом, особливо ефективний при маткових кровотечах.

Настойка — 30, по 40—50 крапель 3 рази на день.

Мазь — у зимовий період 1 частину настойки на 4 частини вазеліну; влітку — товчуть у ступі жменю квіток та листків, змішують наполовину з топленим несоленим свинячим салом.

Збір апетитний — 15 : 200 (трави деревію 2 частини, трави полину гіркого 8 частин), по 1 ст. ложці 3—4 рази на день за півгодини до їжі.

Збір протигеморойний — 15 : 200 (порівну трави деревію, листків сенни, кори крушини, коренів солодки, плодів коріандру), по 1/2—1 склянці на ніч.

Кулінарні рецепти. Салат —

150 г квашеної капусти, 25 г зеленої цибулі, 5 г зелені деревію, 10 г рослинної олії, спеції. До капусти додати подрібненої цибулі, молоді листки деревію, витримати в окропі 1 хв, посолити, перемішати й заправити рослинною олією.

Суп — у м'ясний суп за 3—5 хв до кінця варіння додати порошку з листків і квіток деревію.

Порошок — листки висушити, подрібнити в ступці, пересіяти. Використовувати для приправи і ароматизації страв.

Гаряча страва — за 5—10 хв до готовності м'ясо посипати порошком трави (1 чайна ложка на 3—4 порції).

Інші послуги. Для стимуляції росту волосся відвар рослини втирають 1 раз на день у волосисту частину голови.

Свіжим соком миють обличчя при вуграх; шкіра стає бархатистою, еластичною, набуває матового відтінку.

Настій (700—800 г сухої трави або 2—2,5 кг свіжої подрібненої вкладуть у посуд, заливають окропом, кип'ятять 25—30 хв, проціджують і розводять водою 1 : 1). Використовують для боротьби з дрібною гусінню і личинками, тлею, мідянками, яблуневою міллю та іншими листогризучими комахами.

З профілактичною метою для обробки кімнатних рослин використовують настій — 800 г сухої трави кип'ятять в 5 л води, проціджують і додають 5 г зеленого мила.

Дерен справжній, кизил (рос. — кизил настоящий) — Cornus mas L. Кущ або невелике дерево 2—9 м заввишки. Темно-червоні, кисло-солодкі плоди, подовгасто-еліптичні або майже циліндричні соковиті кістянки.

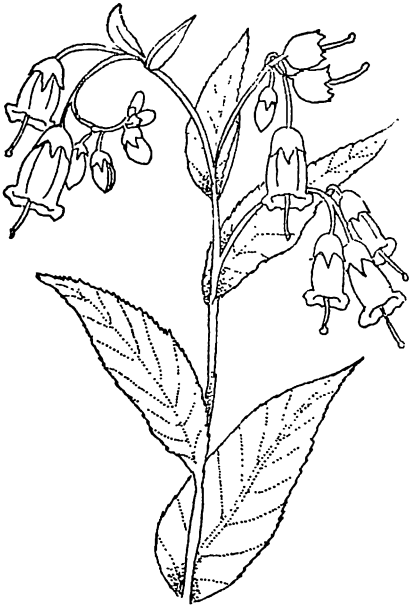
Дерен

Використання у медицині. Плоди застосовують для лікування розладів шлунково-кишкового тракту, захворювань нирок і печінки, мають бактерицидну, тонізуючу, загальнозміцнюючу дію.

Кулінарні рецепти. Компот — плоди перебрати, видалити плодоніжки, вимити, залити 30—50%-ним цукровим сиропом. Банки прогріти у воді при температурі 85 °С протягом 10 хв.

Варення — для розм'якшення ягоди залишають на добу у прохолодному місці, миють, видаляють кісточки, заливають 70%-ним цукровим сиропом, варять 10—15 хв, знімають з вогню, дають постояти 4—5 год, знову варять 10—15 хв. І так три рази.

Лаваш — після лежання плоди бланшують 10—15 хв, перетирають, кісточки видаляють. Отриману масу розкладають шаром 3—6 мм на гладкому дерев'яному



Дивина скіпетровидна

підносі, попередньо змазавши його маслом, висушують на сонці.

Дивина скіпетровидна (рос. — коровяк скипетровидный) — Verbascum densiflorum Bertol. Дворічна трав'яниста рослина з прямостоячим стеблом до 2 м заввишки, густо покрита повстю з розгалужених волосків. Листки чергові, цільні, тупогородчасті. Квіти яскраво-жовті, зібрані по 3—4 в пучки й утворюють довгу, густу, колосоподібну китицю. Плід — яйцеподібна гостра коробочка, насіння дрібне, буровато-чорне. Росте на піщаних та супіщаних грунтах у соснових та змішаних лісах, на галявинах, пустищах.

Використання в медицині. З лікувальною метою застосовують оцвітину квіток і насіння. Як обволікаючий і відхаркувальний засоби застосовують у науковій медицині. У народній медицині — при хворобах горла, легень (бронхіт, астма), дизентерії, проносі, катарах шлунка (заспокоює біль), закритому геморої, жовтусі, хворобах горла, печінки, селезінки, виснаженні. Порошок використовують при тріщинах сосків у матерів, що годують дітей, при цьому соски попередньо треба змочувати соком моркви. Мазь з порошку насіння вживають при гниючих ранах або виразках.

Відвар квіток — 15 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день після їжі.

Мазь з порошку насіння — 5 частин насіння на 10 частин коров'ячого масла.

Настій, що вживається у клімактичний період, — 30 : 200; по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Збір для полоскання горла — 10 : 200, порівну квітки калачиків лісових, листки мати-й-мачухи та квітки дивини.

Сироп для дітей від кашлю — по 7,5 г цвіток дивини та коренів алтеї заварити на 250 мл окропу й кип'ятити протягом 15—20 хв, процідити, додати 200 г цукру, кип'ятити до утворення сиропу; по 1 чайній ложці декілька разів на день.

Кулінарні рецепти. Напій — 1 склянка сухих квіток, 1 л води, 50 г цукру. Воду довести до кипіння, розчинити у ній цукор, додати квітки, кип'ятити 1 хв, процідити через сито й швидко охолодити.

Чай — перемішати 2 частини сухих квіток дивини та 1 частину пелюстків шипшини. Зберігати у сухому темному місці в щільно закритих банках. Заварювати як звичайний чай.

Дрік красильний (рос. — дрок

Дрік красильний

красильный) — Genista tinctoria L. Кущ до 150 см заввишки. Листки лінійні, ланцетоподібні, гострі. Квітки яскраво-жовті, зібрані в густу верхівку, вкриту листями китицю. Росте у змішаних і соснових лісах.

Використання у медицині. Застосовують листки та квіти з молодими гілками. Вживається як сечогінний, жовчогінний, проносний, антибактерицидний, судинорозширювальний засоби, при захворюваннях печінки, набряках, рахіті, жовтусі, виснаженні, мігрені, маткових кровотечах, запорах, подагрі, артриті, ревматизмі, як тонізуючий при серцевій слабості.

Відвар — 10 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Відвар — 15 : 500, заливають холодною водою, кип'ятять, випарюючи до 1/3 рідини, вживають по 2 ст. ложки через кожні 2 год до отримання результату (нормалізація функціональної діяльності кишечника або нирок). Приймати відвар потрібно з перервою в один день.

Кулінарні рецепти. Молоді пагони й квіткові бутони бланшують, маринують, використовують як приправу.

Дріоптерис чоловічий, папороть чоловіча (рос. — щитовник мужской) — Dryopteris filix mas (L.) Schott. Багаторічна рослина з товстим коренем довжиною 10—30 см. Покриття кореневища нагадує луску. Листки зібрані в пучки, великі (до 1 м) подвійнопірчасторозсічені. Росте на сирих і вологих грунтах у хвойних та листяних лісах. Рослина отруйна.

Використання у медицині. У науковій медицині препарати з кореневищ вживають для вигнання стрічкових глистів.

Інші послуги. Настоєм листків (500 г листків замочують на 48 год у 10 л води; проціджують) підливають рослини цикламена, по 1 склянці на рослину. Після чотирьох підливів прискорюється розвиток цикламенів та зменшується шкода від нематод.

Дуб звичайний (рос. — дуб обыкновенный, черешчатый) — Quercus robur L. Відоме дерево, що досягає великих розмірів. Листки темно-зелені, великі, лопатеві. Плід — жолудь, розміщений у чашоподібній мисочці.

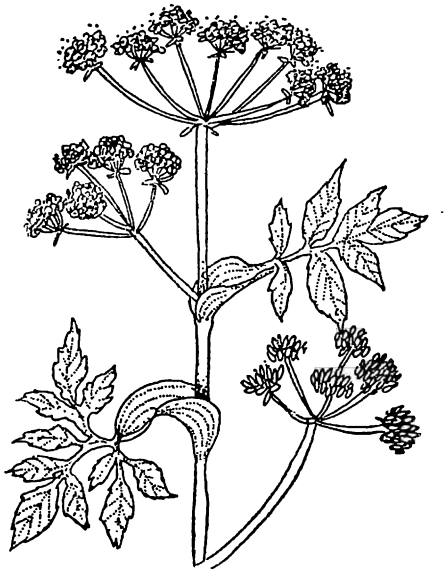
Використання у медицині. Лікарське значення мають кора, листки, жолуді й гали (горішки на листках). Відвар кори застосовується як в'яжучий, протизапальний засіб при гінгівітах, стоматитах, ангінах, для лікування опіків. Внутрішньо відвар вживають при виразці шлунка, шлункових

кровотечах, наявності крові у сечі, сильних менструальних кровотечах, проносах, нетриманні сечі, геморої. Маззю з кори дуба й бруньок чорної тополі лікують пролежні, тріщини шкіри. Свіжі гали або порошок з них застосовують при шлунково-кишкових хворобах, гнійних ранах, опіках, лишаях, екземі.

Відвари кори. Для внутрішнього вживання — 10 : 200, по 1 ст. ложці 2—3 рази на день. Для зовнішнього застосування — 20 : 200, кип'ятити 15—20 хв. Від опіків — 40 : 200, але краще мазь — 1 частина згущеного відвару кори на 4 частини вершкового масла або вазеліну. Від пролежнів — 1 частина бруньок духмяної (чорної) тополі, 2 частини дрібно порізаної кори дуба, 7 частин вершкового масла настоювати у теплому місці всю ніч, вранці закип'ятити на легкому вогні, витиснути і злити в банку.

Кулінарні рецепти. Жолудева мука — жолуді очищають від шкіри, розрізають на 10—15 кусочків, вимочують 2—3 доби, міняючи воду щодобово 4 рази. Заливають свіжою водою, переварюють, жолуді висушують і мелять. З муки печуть оладки, печиво, у Франції та Англії — торти, кекси, тістечка тощо.

Дудник лісовий (рос. — дудник лесной) — Angelica silvestris L. Багаторічна трав'яниста рослина з голим трубчастим стеблом до 2 м заввишки. Листки двічі- або чотирипірчасті, яйцеподібно-загострені. Квітки — дрібні, білувато-зеленуваті з рожевим відтінком, зібрані в складний зонтик. У розім'ятих стебел та кореневищ сильний специфічний запах і гіркий смак. Росте на багатих воло-



Дудник лісовий

гих і сирих грунтах у хвойних та змішаних лісах, на узліссях, на вирубках, серед чагарників.

Використання у медицині. Застосовують головним чином кореневища й корені, рідше листки й насіння. Відвар кореневищ рекомендують при захворюванні нирок (нефрит), шлунково-кишкового тракту (гастрит, ентероколіт), органів дихання (бронхіт, астма), маткових кровотечах, ревматизмі, головному болю, дизентерії. Зовнішньо часто використовують для ванн при подагрі, ревматизмі, болях у попереку. Свіжий сік застосовують при болю зубів, закапують у вуха.

Відвар — 15 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Ванни — 50 г на відро води.

Свіжий сік — закапувати у вуха по 2—3 краплі.

Кулінарні рецепти. Салат зелений — 60 г молодих пагонів, очищених від шкірки, 40 г яблук,

Дурман звичайний

40 г кореня селери, 20 г майонезу, оцет, перець, сіль. Зелень, яблука і селеру нарізають тонкою соломкою, заправляють майонезом та спеціями. Зверху посипають зеленню кропу.

Смажені квіткові бруньки — 100 г нерозквітлих квіткових бруньок, 20 г мелених сухарів, 10 г топленого масла. Бруньки відварити в підсоленій воді, посипати сухарями й смажити у маслі. Є самостійною стравою і гарніром до м'яса.

Дудник в молоці: 200 г молодих пагонів, 200 г молока. Пагони очистити від шкірки, нарізати кусочками довжиною 2—3 см, варити у молоці 10—15 хв, подають гарячим.

Дурман звичайний (рос. — дурман обыкновенный) — Datura stramonium L. Однорічна, неприємно пахнуча рослина, стебло прямостояче до 1 м заввишки. Листки яйцеподібні, неглибоколопатеві. Квіти великі, поодинокі, з білими воронкоподібними чашечками, мають дурманячий солодкий запах. Росте на свіжих грунтах коло житла, на пустищах, схилах.

Використання у медицині. Застосовують листки й квітки. У науковій медицині листки і частково насіння рекомендують при бронхіальній астмі (куріння цигарок з листків як антиспазматичний і заспокійливий засіб), для зменшення слиновиділення при стоматологічних операціях.

У народній медицині його застосовують при невралгії, неврастенії, спазмах і корчах, коклюші, кашлі, хворобливій сонливості, хореї, епілепсії, постійній та стійкій гикавці, рвоті і нудоті у вагітних. Настойку використовують для натирання хворих місць при радикуліті та ревматизмі.

Дурман — ефективний засіб при частковому випаданні матки й товстої кишки (сидячі ванни, спринцювання, клізми), а також при затяжному ревматизмі. При запаленні очей роблять примочки з відвару.

Рослина дуже отруйна, тому вживають її дуже обмежено.

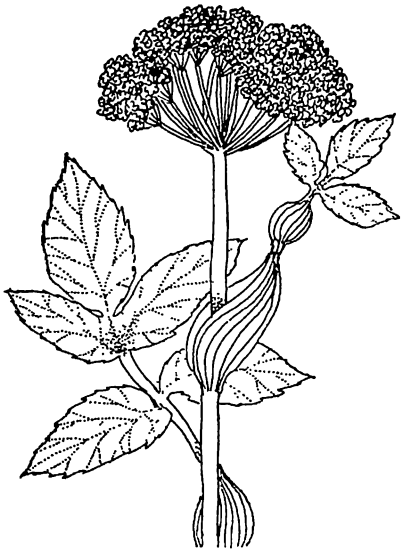
Відвар для вдихання — 20 : 200, вдихати через ніс протягом 15—20 хв.

Відвар для ванн — 20 на відро води.

Настойка — 2 або 1 частина товченого насіння на 5 частин 70%-ного спирту, по 2 краплі на 1 ст. ложку 4—5 разів на день.

Примочки для очей — відвар або розведена настойка (5—10 : 100).

Порошок з сухих листків — беруть на кінчик ножа (не



Дягель, дудник лікарський

більше 0,1 г) і вживають 3 рази в день (внутрішньо).

Інші послуги. Настій трави (1 кг сухої або 2 кг сирої сировини настоюють у 2 л води протягом 12 год, потім доливають розчин до 10 л). Застосовують проти тлі, павутинних кліщів, листогризучої гусені, личинок пиляльників.

Дягель, дудник лікарський (рос. — дягель лекарственный) — Archangelica officinalis (Moench.) Hoffm. Дворічна трав'яниста рослина. Стебло товсте, порожнє, кругле, до 1,5—2,5 м заввишки. Листки довжиною до 80 см, двічі- або тричіпірчасті. Квітки дрібні, білувато-зеленуваті з жовтим відтінком, зібрані у майже шароподібні розетки.

Росте на родючих грунтах на узліссях листяних і змішаних лісів, на зрубах, прогалинах, у вільхових лісах.

Використання у медицині. З лікувальною метою застосовують кореневища. У науковій медицині настій вживають при спазмах органів з гладкою мускулатурою (шлунок, кишечник, бронхи, жовчні та сечові шляхи), як сечогінний при захворюваннях нирок, потогінний, відхаркувальний засоби при захворюваннях органів дихання. У народній медицині відвар кореневищ використовують при гастриті, метеоризмі, ентероколіті, бронхіті, нефриті; відвар — при ларингіті, бронхіті, інфекційних хворобах (тиф, кір, скарлатина).

Свіжий сік кореневищ закапують по 2—3 краплі у хворе вухо або порожнину хворого зуба. Сік дягеля викликає подразнення шкіри, що довго не заживає.

Настій — 2—5 : 200, заливають водою, через 0,5 год кип'ятять декілька хвилин. П'ють у кілька прийомів за один день.

Настойка — 10, для розтирань.

Порошок з коренів — сушити при кімнатній температурі, довести до готовності у духовці. Подрібнити в порошок і просіяти. Порошок додають у тісто, соуси, посипають м'ясо при смаженні.

Жовтець їдкий (рос. — лютик едкий) — Ranunculus acer L. Багаторічна рослина, стебло 25—75 см заввишки, прямостояче, розгалужене. Листки п'ятикутні, пальчасто-роздільні. Квітки жовті. Росте на узліссях, луках.

Використання у медицині. У народі квітки вживають у невеликих дозах при захворюваннях печінки, бронхіті, болю зубів.

Жостір проносний (рос. — жостер слабительный) — Rhamnus cathartica L. Кущ або невисоке деревце до 8 м заввишки. Листки

Жовтець їдкий

еліптичні, супротивні, городчасто-пилчасті. Квітки дрібні, зеленуваті, зібрані пучком по 10—15 в пазухах листків. Плоди — кулевидні, блискучі, майже чорні, соковиті, ягодоподібні кістянки. Росте серед чагарників, по узліссях, сухих луках.

Використання у медицині. Застосовують зрілі плоди, кору й тонкі гілки. У науковій медицині екстракт плодів та відвар вживають як проносний засіб. Плоди також входять до складу проносного збору. У народній медицині відвар плодів або кори використовують при хронічному гастриті з пониженою кислотністю; відвар гілок — при виразці шлунка й дванадцятипалої кишки; зовнішньо — як ранозагоювальне, відвар плодів разом з молочною сироваткою, маслом та содою — при хронічних запорах. При ревматичних пухлинах суглобів вживають настойку плодів.

Відвар плодів — 20:200, настоюють 2 год у теплому місці, вживають на ніч по півсклянки.

Відвар кори — 20:200, по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Збір проносний — 20:200, плодів жостеру — 5 частин, листків сенни — 6, кори крушини — 5, плодів анісу — 3, коренів солодки — 2 частини; по 1/4—1/2 склянки на ніч.

Живокіст лікарський (рос. — окопник лекарственный) — Symphytum officinale L. Багаторічна трав'яниста рослина з довгими товстими коренями. Стебло 30—100 см заввишки, вся рослина шершава з жорсткими волосками. Листки довгасто-ланцетні. Квітки — багатоцвітні зонтики, при розквітанні фіолетові або пурпурові, пізніше голубі. Росте на дуже родючих сирих грунтах.

Використання у медицині. У народній медицині відвар або настій кореневищ та коренів використовують при шлунково-кишкових захворюваннях, хворобах органів дихання, як в'яжучий, обволікаючий і пом'якшувальний засоби, при запаленні вен, загальному виснаженні; зовнішньо — у вигляді ванн, обливань, полоскань і компресів для лікування екзем, слизової оболонки рота і горла, фурункулів, карбункулів, виразок, ран, травм, облисіння, вивихів, переломів кісток. Порошком присипають кровоточиві рани, обіпрілі та обпечені місця. Подрібнені свіжі кореневища або зволожений порошок з них прикладають до місць перелому кісток. Використовують при сильних травмах, ревматизмі, деколи хворі місця змащують маззю з кореня. Це роблять також при хво-

Живокіст лікарський

робах горла. Настойкою з коренів натираються при радикуліті.

Настій на гарячому молоці — 10 : 200, випарюють 6—7 год, не доводячи до кипіння, по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Настій — в тих же співвідношеннях і ті ж дози.

Відвар — 10 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Суміш кореня з медом (взамін настою на молоці) — 1 : 1 (корінь : мед), по 1 чайній ложці 3 рази на день.

Мазь — свіжий потовчений корінь змішують наполовину з розігрітим свинячим жиром.

Журавлина болотна (рос. — **клюква болотная**) — **Oxycoccus quadripetalus Cilib.** Сланкий кущ. Листки яйцеподібно-ланцетні, загострені, шкірясті, вічнозелені. Плід — куляста, темно-червона ягода. Росте на сосново-сфагнових та осоково-сфагнових болотах, на торфовищах.

Використання у медицині. Ягоди є добрим відсвіжуючим й спрагогамувальним засобом. Сік має бактерицидну дію, застосовується проти вірусних інфекцій, знімає втому, біль голови, відновлює сон; зовнішньо використовується для лікування гнійних ран і опіків, а також сечівника, попереджує утворення каміння у нирках.

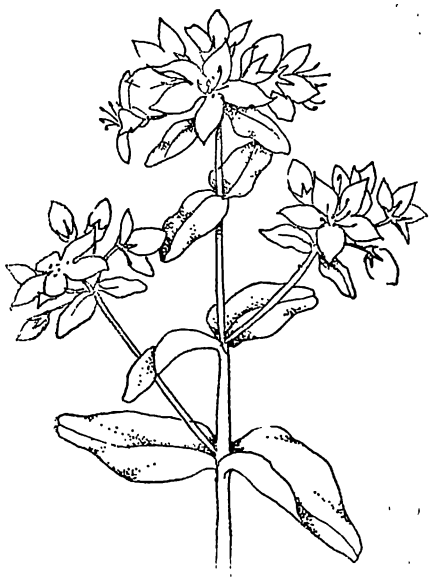
Ягоди корисні при гіпертонії, ожирінні, атеросклерозі.

У народній медицині журавлина знаходить застосування як протицинготний, жарознижувальний, спрагогамувальний і відновлюючий сили засіб, при анеміях, малярії, застудах та інфекційних захворюваннях; сік разом з медом — при сильному кашлі, ангіні, ревматизмі суглобів. Настій з листків п'ють при пониженій кислотності шлунка і задишці.

Кулінарні рецепти. Кисіль — 120 г журавлини, 140 г цукру, 45 г картопляного крохмалю, 2 г лимонної кислоти. З ягід видушують сік, вижимки заливають 3 склянками води й кип'ять 5 хв. відвар проціджують, охолоджують і розводять ним крохмаль. Потім доводять до кипіння, помішуючи, додають видушений раніше сік і розливають у склянки.

Варення — 1 кг журавлини, 1,5 кг цукру, 1—2 склянки води. Ягоди опускають на 1—2 хв у кип'ячу воду, відкидають на друшляк, дають стекти воді, висипають у кип'ячий сироп й варять на слабкому вогні, періодично знімаючи піну. Наприкінці для ароматизації можна додати ванілін.

Квас — 1 кг журавлини, 2 склянки цукру, 4 л води, 10 г



Звіробій звичайний

дріжджів. Бланшовані ягоди розминають, заливають водою і варять 10 хв. Сік проціджують, додають до нього цукор, охолоджують, додають дріжджі, добре перемішують, розливають у пляшки, закупорюють і ставлять на 3 дні в прохолодне місце для зберігання.

Коктейль — 8 ст. ложок сиропу, 100 г морозива, 4 склянки пастеризованого холодного молока. Все збивають за допомогою міксера протягом 1—2 хв. Подають охолодженим.

Звіробій звичайний (рос. — зверобой продырявленный) — Hypericum perforatum L. Багаторічна рослина до 1 м заввишки. Стебло пряме, листки цільнокраї, подовгасто-овальні, з численними світлими крапками. Квітки золотисто-жовті, зібрані в щитовидну волоть. Росте в соснових та змішаних лісах, на вирубках, галявинах.

Використання у медицині. Старий, забутий засіб, знову включений до арсеналу наукової медицини: відвар з квітучих та вкритих листом стебел вживають як в'яжучий, антисептичний, протизапальний засоби. Настойку або настій трави застосовують при кольках, зовнішньо — для змащування ясен і полоскання порожнини рота при стоматиті, гінгівіті та ін. Спиртовий 1%-й розчин рекомендують для лікування ран, карбункулів, фурункулів, понариціїв, абсцесів, флегмон, опіків II та III ступенів, виразок, маститів, ринітів, фарингітів, гайморитів, отитів, при маткових кровотечах, кольпітах, використовують також у гомеопатії. Олію з трави й квіток використовують при лікуванні ерозії шийки матки, старечого кольпіту, трофічних виразок.

Особливо широко застосовують траву звіробою у народній медицині. Не випадково її називають «травою від 99 хворіб» Відвар трави п'ють при багатьох захворюваннях шлунка (виразка шлунка й дванадцятипалої кишки, гастрит), кишечника (коліт, ентероколіт), печінки й жовчного міхура, нирок і сечового міхура, нетриманні сечі, при хворобах легень і дихальних шляхів, нервової системи, болю голови, маткових кровотечах, гемоопіках, шкірних захворюваннях.

Настій трави на соняшниковій або льняній олії застосовують для змащування ран, абсцесів, опіків (допомагає навіть у тих випадках, коли уражено 2/3 поверхні тіла), для компресів при грудниці. При травмах, ранах та

виразках прикладають розтерту свіжу траву.

Відвар — 10 : 200 (краще згустити до половини), по 1 ст. ложці 3 рази на день після їжі.

Настій — 10 : 200, по 1 ст. ложці 3—4 рази на день.

Настойка — 30; внутрішньо по 40—50 крапель 3 рази на день після їжі; зовнішньо — для полоскання: розвести 30—40 крапель по 1/2 склянки води.

Олія — 1/2 склянки листків і квіток потовкти в порошок. Настоювати на 1 склянці соняшникової або льняної олії протягом трьох тижнів.

Мазь — 1 частина настойки на 4 частини вершкового масла.

Збір (при хворобах печінки) — 25 : 250 (трави звіробою — 20, квітки цмину піскового — 30, кори крушини — 20), заварити, настояти 10 хв, процідити, випити за день у 5 заходів. Кору крушини додають до збору для лікування хворих печінкою, що страждають запорами.

Збір (при гострому і хронічному запаленні нирок) — 60 : 1000 (трава звіробою — 40, листки толокнянки — 40 г, бруньок берези й трави хвоща польового — по 30 г, трави спориша, квіток материнки, суцвіть ромашки, стовпчиків кукурудзи — 20 г), заливають на ніч 1 л сирої води, вранці кип'ятять 10 хв; по склянці 5 разів на день (першу склянку натще. а решту через годину після їжі).

Збір протиалкогольний — 15 : 100 (звіробою, м'яти перцевої, полину гіркого, деревію — по 2 ст. ложки, кореня дягелю, ягід ялівцю — по 1 ст. ложці). Настоюють 15 хв, по 3 склянки на день протягом декади. Рекомендується повторити після пятиденної перерви.

Кулінарні рецепти. Чай — 1 склянка подрібненого сухого звіробою, 2,5 склянки сушеної материнки, 0,5 склянки плодів шипшини.

Компоненти перемішати, використовувати як заварку.

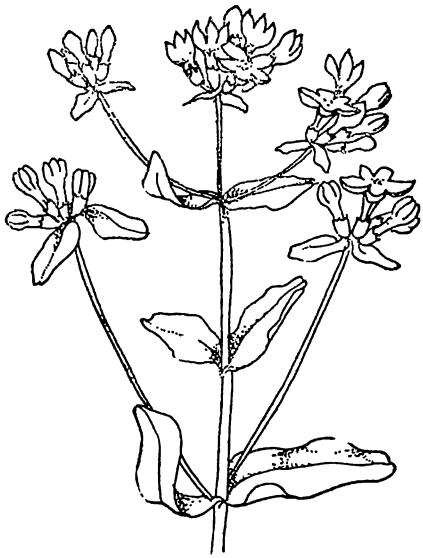
Напій з медом — 100 г сушеного звіробою, 100 г цукру. Траву відварити протягом 10 хв у 2 л води, відвар процідити, додати мед. Можна вживати охолодженим.

Газований напій — 100 г висушеного звіробою, 100 г цукру. Приготувати відвар за попереднім рецептом, процідити, додати цукор, довести до кипіння, перемішати, охолодити, використовувати як заправку домашніх балонів.

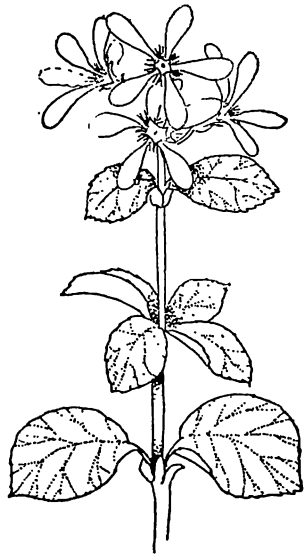
Золототисячник малий (рос. — золототысячник малый, зонтичный) — Centaurium minus Moench. Одно-, дворічна трав'яниста рослина 15—40 см заввишки, з розеткою прикореневих листків й розгалуженим чотиригранним стеблом. Квітки темнорожеві, зібрані у волоті, розташовані на кінцях стебла. Росте на сухих місцях, серед чагарників, на полянах.

Використання у медицині. Давній лікарський засіб. У науковій медицині надземну частину використовують для поліпшення травлення, входить до складу гірких шлункових зборів й гіркої настойки.

У народній медицині траву практикують при дизентерії, підвищеній кислотності, здутті живота, лихоманці, недокрів'ї, хворобах печінки й нирок, туберкульозі, алкоголізмі, хворобах серця, жіно-



Золототисячник малий



Ірга круглолиста

чих хворобах, маткових кровотечах, наявності глистів.

Настій — 20 : 200, по 1 ст. ложці за півгодини до їжі.

Настойка — 25, по 15—20 крапель 3 рази на день за півгодини до їжі.

Відвар (протиалкогольний) — 20 : 200 (4 частини золототисячника й 1 частина полину), по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Відвар (протиглистний) — 15 : 200 (порівну золототисячника, пижма, цмину), по 1 ст. ложці 3 рази на день за півгодини до їжі.

Ірга круглолиста (рос. — ирга круглолистная) — **Amelanchier ovalis Medik.** Кущ до 3,5 м заввишки. Листки зверху зелені, знизу мають повстяне опушення. Плоди округлі, солодкі, соковиті, чорні з сизим нальотом.

Росте по узліссях, галявинах, вирубках.

Використання у медицині. Сік із свіжих плодів має в'яжучі властивості, його вживають як лікувальний напій при шлунково-кишкових розладах.

Екстракт з кори та листків застосовують як в'яжучий і обволікаючий засіб при шлунково-кишкових захворюваннях, лікувачні гнійних ран. Плоди здатні попереджувати хвороби печінки, нирок, серця й шлунка, запальні процеси горла. Рекомендується для харчування старших людей і дітей.

Кулінарні рецепти. Компот — 60 г цукру розчинити у 8 склянках води, довести до кипіння. В гарячий сироп покласти ягоди (400 г), знову довести до кипіння й охолодити. Можна додати 1 г лимонної кислоти.

Варення — ягоди залити гарячим 70%-м цукровим сиропом й довести до готовності. На 1 кг ягід 1,2 кг цукру та 2—3 склянки води.

Калина звичайна (рос. — калина обыкновенная) — Viburnum opulus L. Невелике деревце або кущ до 5 м заввишки. Листки трилопастні, супротивні, великозубчасті. Квіти утворюють білі зонтики, плід — яскраво-червона кістянка.

Використання у медицині. З лікувальною метою застосовують кору й ягоди. У науковій медицині рідкий екстракт з кори рекомендують при маткових кровотечах, плоди — при гастриті, виразковій хворобі шлунка, як сечогінний засіб.

У народній медицині плоди вживають при неврозах, гіпертонії, спазмах судин, як потогінний, дезинфікуючий засіб при захворюваннях верхніх дихальних шляхів, виразці шлунка, при кишкових захворюваннях, геморої, істерії. При простудах вживають як жарознижувальний і противірусний засіб, відвар ягід з медом заспокоює кашель. Соком калини змащують вугрі, застосовують при лишаях.

Екстракт листків використовують при лікуванні вірусних та простудних захворювань у гінекологічній практиці. Квітки вживають при кашлі, туберкульозі легень, шлункових захворюваннях.

Відвари та екстракти з кори вживають як кровоспинний засіб у післяродовий період, при маткових кровотечах, при болючих і сильних менструаціях. Застосовують їх при розладах шлунково-кишкового тракту, хворобах печінки і нирок, простудних захворюваннях як жарознижувальний і антисептичний засоби. Деколи відвар трави вживають зовнішньо при дитячих екземах, діатезах та інших захворюваннях шкіри. Кора калини входить до складних аптекарських зборів при серцево-судинних розладах

Відвар плодів — 10 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Відвар квіток — 15 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Настій плодів — 20 : 500, по 2 ст. ложки 3 рази на день.

Екстракт з кори — 20, по 20—40 крапель 3 рази на день.

Кулінарні рецепти. Сік з калини — 1 кг ягід, 200 г цукру, 200 г води. Ягоди вижати, м'язку залити водою, кип'ятити 5—10 хв, процідити.

Кисіль — 100 г ягід, 280 г цукру, 90 г картопляного крохмалю, 2 л води. Крохмаль розвести водою, влити в гарячий калиновий сік, теж розведений водою, додати цукор, помішуючи, довести до кипіння. Подавати гарячим або охолодженим.

Сік з м'якушем — для зменшення гіркоти ягоди бланшувати у кип'ячій воді 5 хв. Перетерти через сито. Отримане пюре змішати з рівною кількістю 35%-го цукрового сиропу.

Застосування у косметології. Соком свіжих ягід виводять прищі та вугрі на обличчі. Відвар молодої кори є найкращим засобом від пітливості.

Каштан їстівний (рос. — каштан съедобный) — Castanea sativa Mill. Дерево до 35 м заввишки. Листки ланцетні, пильчасто-зубчасті. Плоди — горіхи, замкнені в шаровидне колюче гніздечко.

Використання у медицині та кулінарії. Горіхи каштана вживають в їжу сирими, смаженими й вареними, використовують для приготування тортів, тістечок, цукерок та інших кондитерських виробів. Сухі горіхи розмелюють і додають до пшеничної муки. Ли-

стки застосовують у народній медицині при внутрішніх кровотечах.

Квасениця звичайна, заяча капуста (рос. — кислица обычная) — Oxalis acetosella L. Багаторічна трав'яниста рослина до 6—12 м заввишки. Листки трійчасті, нагадують листки конюшини, на довгих пухнастих черешках. Росте на вологих, родючих грунтах в тінистих лісах.

Використання у медицині. З лікувальною метою у народній медицині застосовують траву при захворюваннях печінки й жовчного міхура, нирок, сечового міхура, як в'яжучий і протизапальний засоби при гастриті, кровотечах, гнильних процесах у порожнині рота (для полоскання). Свіжий сік листків вживають при лихоманці, атеросклерозі, неврозі серця, раку шлунка, його п'ють при глистах, захворюваннях шкіри. Подрібнені листки прикладають до гнійних ран, виразок, фурункулів, абсцесів.

Настій — 20:200, по 1 ст. ложці 4—6 разів на день.

Кулінарні рецепти. Напій освіжаючий — 20 г кислиці, 1 л води. Кислицю нашаткувати або подрібнити у м'ясорубці, залити холодною кип'яченою водою і настоювати 2 год.

Пюре — перепустити через м'ясорубку, додати сіль, перець, перемішати. Використовувати для гарніру, присмачення супів і салатів.

Кедр європейський (рос. — кедр европейский) — Pinus cembra L. Дерево до 25 м заввишки. Хвоя має довжину 6—8 см, по 5 штук, фіолетово-коричневі шишки, довжина 6—8 см.

Використання. Відвар хвої застосовують як протицинготний і потогінний засоби. Живицею змащують рани, порізи й опіки. Настій шкаралупи рекомендують при глухоті, нервових розладах, хворобах печінки та нирок.

Кедрові горішки за калорійністю випереджають м'ясо та яйця; з кедрового молока отримують добрі вершки.

Клен гостролистий (звичайний) й несправжньоплатановий (клен-явір) (рос. — клен остролистный, обыкновенный, клен белый) — Acer platanoides L.; Acer pseudoplatanus L. Клен гостролистий — дерево до 20 м заввишки, кора темно-бура. Листки звичайно 5-лопатеві. Росте в листяних і мішаних лісах.

Клен білий (клен-явір) — дерево до 40 м. Листки великі, округло-серцевидні, 5-лопатеві. Росте на різних грунтах, але любить вапняковий, по берегах річок, струмків, в ущелинах.

Використання у медицині. З лікувальною метою використовують листки й весняний сік. Молоді листки клена гостролистого у народній медицині застосовують внутрішньо при жовтусі, нирково-кам'яній хворобі, цинзі, як сечогінний, протиблювотний і тонізуючий; зовнішньо — як болезаспокійливий і ранозагоювальний засоби.

Відвар листків клена-явора вживають у післяродовий період для відходження плаценти; свіжі листки прикладають до фурункулів, абсцесів.

Кмин звичайний (рос. — тмин обыкновенный) — Carum carvi L. Дворічна трав'яниста рослина 30—100 см заввишки. Стебло

пряме, гладке, порожнисте, розгалужене. Листки тричіпірчасті, лінійно-ланцетні. Квітки білі, зібрані у складний зонтик, як у кропу. Плід — сплюснута двосім'янка коричневого кольору з сильним ароматичним запахом і пекучим, пряним смаком. Росте на свіжих грунтах по луках, лісових галявинах, узліссях, вздовж доріг.

Використання у медицині. У науковій медицині плоди як настій вживають при розладах кишечника, як вітрогінний і проносний — при метеоризмі, запорах, колітах, як тонізуючий атонії кишечника. Входить до складу апетитного, шлункового, проносного й заспокійливого зборів.

У народній медицині відвар плодів вживають при гастриті з пониженою кислотністю, диспепсії у дітей, скупченні газів у кишечнику, недокрів'ї, нестачі молока у матерів.

Відвар — 20 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази в день.

Відвар при метеоризмі — 60 : 400 (2 ст. ложки плодів кмину, 1 чайну ложку плодів кропу, 2,5 ложки дрібно нарізаних листків деревію, 1 ст. ложку вівса), настоюють 10 хв, по 2 ст. ложки кожні 2 години.

Настій — 5—10 : 200 (насіння товчене), по 1/4 склянки 3 рази на день.

Збір апетитний — 15 : 200 (порівну плодів кмину, кореневищ аїру, трави полину, листків бобівника), по 1 ст. ложці за 15 хв до їжі.

Збір шлунковий — 30 : 200 (плоді кмину 1 частина, плодів чорниці — 2, листків шавлії — 3, квіток кмину — 1, кореневищ лапчатки — 1), по 1/2 склянки 3—4 рази на день за 15 хв до їжі.

Кулінарні рецепти. Салат — 20—30 г молодих пагонів і листків кмину, 150 г квашеної капусти, 15 г рослинної олії. Кмин дрібно посікти ножем, насипати капусту, заправити рослинною олією.

Суп — на 6 порцій супу взяти 1 ст. ложку насіння та 2 ст. ложки коренів. Кмин додати до супу за 10 хв до готовності.

Супова заправка з коренів кмину звичайного — корені ретельно промити, подрібнити на м'ясорубці, перемішати. Додавати до супу за 5—10 хв до готовності.

Супова заправка з кмину та яглиці — 100 г товченого кмину, 100 г порошку з висушених листків яглиці. Рослини перемішати, зсипати у скляні банки, щільно закрити, зберігати у темному, сухому і прохолодному місці. Заправляти супи за 10 хв до готовності.

Соус — по 2 ст. ложки насіння, цукру, винного оцту, 4 ст. ложки води. Насіння кмину подрібнити в ступці, залити оцтом і водою, настоювати 10—12 год.

Сирники — 300 г сиру, 40 г муки, 1—2 яйця, 1 г насіння кмину, 20 г топленого масла, 60 г сметани. Насіння залити гарячою водою та залишити на 1,5 год для набухання. Воду злити, додати до перетертого сиру. Масу добре перемішати, надати форму паляниці товщиною 1,5 см, підсмажити й поставити у духовку на 7—10 хв. Подавати зі сметаною або соусом.

Простокваша — до молока для скисання додати кмину (1 чайна ложка на склянку молока), перед їдою додати цукор з розрахунку 2 чайні ложки на склянку простокваші.

Картопля — 1 кг очищеної картоплі, 2 головки ріпчастої цибулі, 1 чайна ложка насіння кмину, сіль. Картоплю варити у закритому посуді з цибулею у підсоленій воді. За 10 хв до готовності додати кмину.

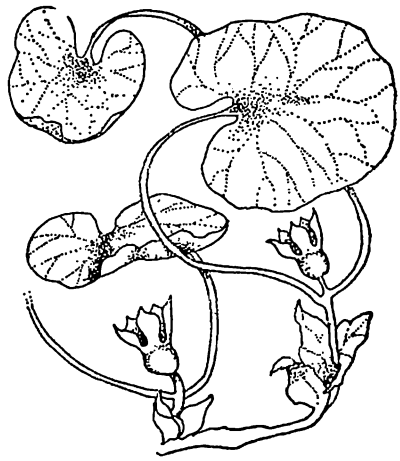
Картопля в «мундирі» — 1 кг картоплі, 1 ст. ложка солі, 1 чайна ложка насіння. Промиту картоплю варити у підсоленій воді, після закипання додати кмин.

Конвалія травнева (рос. — ландыш майский) — Convallaria majalis L. Багаторічна трав'яниста рослина до 30 см заввишки. Квітконосне стебло (стрілка) безлисте. Листки (2—3) прикореневі, подовгасто-еліптичні. Квітки білі, запашні, зібрані в однобоку, злегка нахилену китицю. Плід — м'ясиста, кругляста, оранжево-червона ягода. Росте у хвойних та змішаних лісах, в чагарниках. Отруйна, тому самолікування не припустиме.

Використання у медицині. Застосовують квітки, листки й траву. У науковій медицині використовують головним чином при неврозах серця, часто спільно з препаратами валеріани, глоду та собачої кропиви.

У народній медицині застосовують настій сухих трав або квіток, настойку свіжих або сухих квіток: при захворюваннях серця, безсонні та нервових розладах, епілепсії, базедовій хворобі, водянці, болю голови, для попередження крововиливу у мозок, як сечогінне. Зовнішньо відвар або розведену (1 : 10) настойку з квіток конвалії застосовують при хворобах очей як примочку.

Відвар — 15 : 200, по 2 чайні ложки 3 рази на день.



Копитняк європейський

Настойка — 15, настоюють 2 тижні, по 15 крапель 2—3 рази на день.

Настій — 10 : 200, по 1 ст. ложці 2—3 рази на день.

Копитняк європейський (рос. — копытень европейский) — Asarum europaeum L. Багаторічна трав'яниста рослина з приземкуватим стеблом, що несе 2—3 великі, кругляcто-нирковидні, цільнокраї, зимуючі, темно-зелені листки. Росте на родючих грунтах в тінистих широколистяних та змішаних лісах.

Використання у медицині. З лікувальною метою використовують кореневища і листки.

У науковій медицині настій листків застосовують при хронічній серцево-судинній недостатності, відвар кореневища — при бронхіті, пневмонії, в гомеопатії — при істерії.

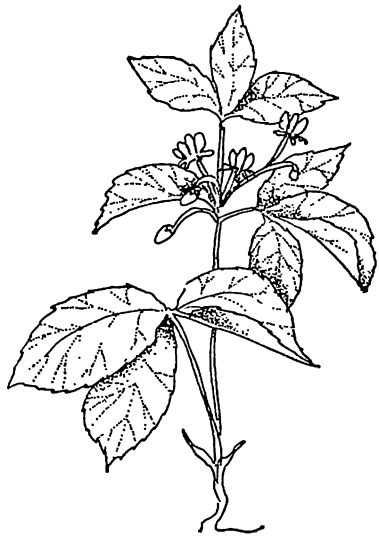
У народній медицині копитняк рекомендують для регулювання діяльності шлунка та менструального циклу, як сечогінний, від-

харкувальний, блювотний, глистогінний, серцевий, антиалкогольний та протизапальний засоби. При хворобах печінки, жовчного міхура, серця, нирок, шкіри, корчах, регулюванні менструацій, боротьбі з алкоголізмом (0,2—0,3 г порошку всипати в келішок молока, приймати один раз на день натще) й гастритах застосовують відвар кореневищ та коренів. Настойку кореневищ або листків п'ють при мігрені й нервовому збудженні. При нежиті та болю голови, як нюхальний засіб вживають відвар кореневищ і коренів. При мігрені роблять примочки з відвару. Настій листків застосовують як примочку при очних хворобах. До фурункулів, карбункулів, абсцесів прикладають подрібнене свіже листя.

Відвар коренів — 2 : 200, по 1 ст. ложці 3—4 рази на день. Відвар листків — 1 : 100, 1 ст. ложка змішана зі склянкою горілки може викликати у людини, що терпить від алкоголізму, відразу до спиртних напоїв.

Костяниця (рос. — костяника) — Rubus saxalitis L. Багаторічна рослина 30 см заввишки, стебло й черешки листків покриті шипами й волосками. Листки трійчасті, частки ромбічні, городчасто-зубчасті; квітки білі, зібрані в щитовидні суцвіття. Плід — складна кістянка, що складається з яскраво-червоних, досить великих соковитих плодиків. Росте серед кущів, на помірно-вологих грунтах.

Використання у медицині. У народній медицині відвар рослини з кореневищами використовують для миття голови при лупі та для зміцнення волосся, входить до збору при себореї. При післяродових кровотечах, білях, затриманні менструації, розладах нервової системи, захворюваннях органів дихання, болю в ділянці серця приймають відвар безплодових пагонів; як компреси — при ревматизмі й подагрі. Настої листків та квіток приймають при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, геморої. Плоди костяниці використовують при шлункових захворюваннях та як протицинготний засіб.



Костяниця

Збір при себореї — 0,5 кг суміші (порівну — трави й кореневища костяниці, осоки гострої, моху зозулиного льону, стебел та листків омели) на 1 відро кип'ятку.

Кулінарні рецепти. Костяниця у цукрі — 1 склянка ягід, 2 ст. ложки цукру. Ягоди засипати цукром, перемішати, дати постояти — 5—10 хв, охолодити. Сік — 2 кг ягід, 1 л води, 500 г цукру. Ягоди залити кип'ячою водою, охолодити, перетерти через

сито. М'язку вижати, додати до соку цукор (500 г на 1 л соку), довести до кипіння, розлити у чисті пляшки й поставити на зберігання у прохолодне місце.

Варення — 1 кг ягід, 1,2 кг цукру, 2 склянки води. Ягоди залити гарячим 65%-м сиропом, залишити на 3—4 год. Потім сироп відокремити, виварити до потрібної густини, залити ним ягоди й варити до готовності на слабкому вогні.

Котячі лапки дводомні (рос. — кошачья лапка двудомная) — Antennaria dioica (L.) Caertn. Багаторічна трав'яниста рослина, стебло просте, до 25 см заввишки. Прикореневі листки лопатоподібні, стеблові — лінійні. Квіткові корзинки у невеликій кількості зібрані на верхівці стебла в щиткоподібні суцвіття. Росте на піщаних та супіщаних грунтах у соснових, рідше — змішаних лісах.

Використання у медицині. У науковій медицині настій трави використовують як кровоспинний засіб при шлункових, кишкових, гемороїдних, маткових та інших кровотечах.

При гепатитах й холециститах відвар квіток має жовчогінну дію.

У народній медицині настій або відвар трави й суцвіть застосовують при епілепсії, розладах нервової системи, гіпертонії, гепатиті, холециститі, жовчнокам'яній хворобі, простудних захворюваннях, порушеннях менструацій, при травмах, ранах, абсцесах, затвердінні грудної залози, пухлинах (як протизапальний та пом'якшуючий), подагрі (як болезаспокійливий), знаходять застосування примочки з трави. «Від сорока недуг» називають у народі цю траву.

Відвар 1 (для внутрішнього вживання при шлункових та кишкових кровотечах) — 0,5 або 2 : 200 по 1 ст. ложці через 1—1,5 год до припинення кровотечі.

Відвар 2 (при кровохарканні й маткових кровотечах) 10 або 20 : 200, терміни та дози, як для відвару 1.

Для тампонів, клізм, примочок застосовують відвар 1.

Порошки — 1—3 г (на кінчику ножа), через 1 год — до зупинки кровотечі.

Кропива дводомна (рос. — крапива двудомная) — Urtica dioica L. Багаторічна трав'яниста рослина 40—150 см заввишки. Стебло покрите жалкими волосками. Листки ланцетні або яйцеподібно-ланцетні. Квіти зелені, дрібні, зібрані у конусоподібні суцвіття. Росте у вологих листяних лісах, на краю боліт, в чагарниках, біля житла.

Використання у медицині. З лікувальною метою вживають листки, траву, корені й кореневища. У науковій медицині настій і рідкий екстракт застосовують при носових, кишкових, гемороїдальних, легеневих, маткових і ниркових кровотечах, для лікування виразок, гіповітамінозів. Кропива — складова частина шлункового та проносного зборів.

У народній медицині настій трави вживають під час захворювання нирок, печінки, серця, при недокрів'ї, дизентерії, малярії, гастриті, хронічних захворюваннях шкіри, після родів; відвар кореневищ і коренів — при коклюші та різних кровотечах; настій квіток — при цукровому діабеті, кашлі, хронічних захворю-

ваннях шкіри. Настоєм листків миють голову 3 рази на тиждень для зміцнення коренів і попередження випадання волосся, проти сильного саловиділення, при себореї. При ревматизмі й болях у попереку свіжою кропивою натирають хворі місця. Рекомендують при суглобовому ревматизмі й болях у попереку паритися віником з кропиви в лазні. Свіжий сік кропиви застосовують як кровоспинний засіб (1—3 чайні ложки 3 рази на день). При сечокам'яній хворобі вживають внутрішньо разом з водою розтерте насіння (по 2—3 г на прийом). Препарати кропиви не можна приймати при кровотечах хворим з кольками та різними пухлинними захворюваннями яєчників та матки.

Рідкий екстракт — по 25—30 крапель 3—4 рази на день за півгодини до їди.

Збір проносний — 15 : 200, листків кропиви — 2 частини, кори крушини — 2, трави дерев'ю — 1; по 1/4—1/2 склянки на ніч.

Настій трави — 20 : 200, по 1 ст. ложці 4 рази на день до їди.

Настій листків — 15 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день за півгодини до їди.

Настій листків — 15 : 200 (для миття голови) — 20 : 200.

Відвар листків — 15 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Відвар коренів і плодів (від глистів) — 15 : 200, по 2—3 ст. ложки за одним заходом.

Кулінарні рецепти. Салат — 200 г молодої кропиви, 30 г зеленої цибулі, 20 г петрушки, 25 г ядер грецьких горіхів. Листки кропиви промити, помістити у кип'ячу воду на 5 хв, відцідити, подрібнити ножем, покласти до салатника. Товчені ядра горіхів розвести в 1/4 склянки відвару кропиви, додати оцту, перемішати й отриманою сумішшю заправити кропиву в салатнику. Посипати дрібно нарізаною зеленню.

Капусняк зелений — 150 г молодої кропиви, 50 г щавлю, 5 г моркви, 5 г петрушки, 20 г ріпчастої цибулі, 15 г зеленої цибулі, 5 г пшеничної муки, 10 г вершкового масла, 0,5 яйця, 15 г сметани, лавровий лист, сіль, перець до смаку. Підготовлену кропиву відварити у воді протягом 3 хв, відкинути на сито, перепустити через м'ясорубку й тушкувати з жиром 10—15 хв. Дрібно нарізану моркву, петрушку, цибулю нагрівати на смальці; у кип'ячу воду покласти кропиву, розігріті овочі, зелену цибулю й варити 20—25 хв. За 10 хв до готовності додати білий соус, лавровий лист, перець, гвоздику, щавель.

Оладки — 100 г кропиви, 200 г пшеничної каші, 20 г жиру, сіль за смаком. Кропиву відварити в кип'яченій воді 2—3 хв, відкинути на сито, подрібнити ножем, перемішати з густою пшеничною кашею, сформувати оладки й пекти.

Порошок — листки й стебла сушити у затінку у приміщенні, що провітрюється, товсті стебла видалити. Подрібнити, пересіяти через сито. Порошок використовувати для приготування супів, соусів, омлетів, каш, оладок.

Начинка для пиріжків — 1 кг молодої кропиви, 5 яєць, 100 г рису. Рослину залити кип'ятком, витримувати у ньому 5 хв, відкинути на сито, дати стекти воді, пошаткувати, змішати з відвареним рисом і подрібненим вареним яйцем. Солити за смаком.

Інші послуги. З листків отримують зелений барвник для харчової промисловості. Для поліпшення несучості курей у зимові місяці, а також для більш швидкого росту курчат і телят в поживу додають розтерті листки кропиви.

Крушина ламка (рос. — крушина ольховидная, ломкая) — Frangula alnus Mill. Кущ до 2—7 м заввишки. Кора з ланцетними білими сочевичками. Листки чергові, обернено-яйцеподібні або еліптичні, цільнокраї. Плід — кулеподібна кістянка, спочатку червона, потім фіолетово-чорна. Росте в сирих негустих лісах, серед чагарників, по берегах річок, озер, на луках.

Використання у медицині. Вживають кору, витриману 2—3 роки, бо свіжозібрана, тільки що висушена, може викликати подразнення слизової оболонки шлунка, біль, блювоту й нудоту.

У науковій медицині відвар або екстракт кори вживають як проносний засіб повільної дії при запорах. Кора крушини входить до проносного збору (див. кропива дводомна), протигеморойного чаю.

У народі відвар трави приймають при хронічних запорах, виразковій хворобі шлунка й дванадцятипалої кишки, дизентерії, геморої. Відваром кори крушини корисно вмивати лице при демодинозі. Плоди 2—3-річного збору вживають при недокрів'ї, водянці й надмірних менструаціях.

Відвар — 20 : 200, деколи 500, кип'ятити 30 хв, по 1/2 склянки на ніч.

Настойка — 30, по 25 крапель 3 рази на день.

Плоди — порошок, по 0,2—0,5 г (на кінчику ножа) 3 рази на день.

Кульбаба лікарська (рос. — одуванчик лекарственный) — Taraxacum officinale Wigg. Багаторічна трав'яниста рослина. Листки зібрані в прикореневу розетку, стругоподібно-пірчасті. Квітки золотисто-жовті.

Використання у медицині. У науковій медицині корені застосовують як гіркоту для збудження апетиту, при запорах, захворюваннях печінки.

У народі настій квіток або листків вживають при захворюваннях печінки, жовчного міхура, гіпертонії, геморої, безсонні. При ревматизмі п'ють настойку квіток, при болях у животі — настойку коренів. Відвар коренів застосовують при хронічних запорах, геморої, хворобах печінки, нирок, цукровому діабеті, захворюваннях шкіри; зовнішньо — у вигляді примочки для очей, при кон'юктивітах. Сумішшю коренів кульбаби та лопуха лікують екзему. Молочний сік вживають для лікування мозолів, виведення бородавок, веснянок, пігментних плям на шкірі. При жовтусі й хворобах сечового міхура приймають сік свіжих листків.

Відвар коренів — 20 : 200, по 1/4—1/2 склянки 3—4 рази на день.

Порошок — на кінчику ножа 3 рази на день.

Настій квіток або листків — 5 : 200, по 1/4 склянки на день.

Сік листків — 2—3 ст. ложки на день, вживати перед їдою.

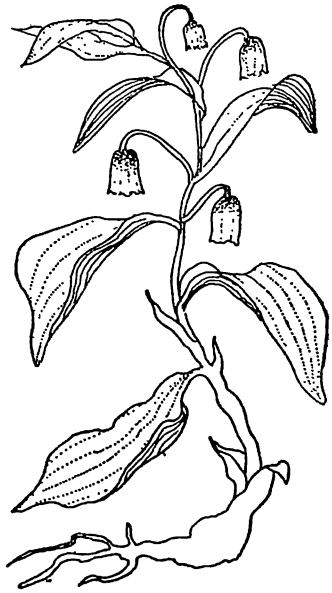
Суміш препаратів від екземи — 20 : 600 (коренів кульбаби й лопуха порівну) по 1/2 склянки 3 рази на день.

Мазь від екземи — мед змішати з мукою із кульбаби, змивати з тіла теплою молочною сироваткою.

Кулінарні рецепти. Салат 1 — 100 г листків кульбаби, 50 г зеленої цибулі, 25 г петрушки, 15 г рослинної олії, сіль, оцет, перець, кріп до смаку. Листки витримати у холодній підсоленій воді 30 хв, потім подрібнити. Подрібнену петрушку й зелену цибулю додати до кульбаби, заправити олією, сіллю, оцтом, перемішати й посипати зверху кропом.

Салат 2 — 100 г листків кульбаби, 25 г зеленої цибулі, 50 г квашеної капусти, 50 г яєць, 20 г сметани, сіль. Підготовлені листки та зелену цибулю подрібнити, додати квашеної капусти й подрібнене яйце (варене), посолити за смаком, перемішати, заправити сметаною.

Кава — корені промити, підсушити на повітрі, підсмажити у духовці до побуріння, подрібнити, заварити як каву.



Купина лікарська

Купина лікарська (рос. — купена лекарственная) — Polygonatum officinale All. Багаторічна трав'яниста рослина з прямим дуговидно похиленим, гранчастим, до 65 см заввишки стеблом та товстим й вузлуватим кореневищем. Листки чергові, довгасті або еліптичні, сидячі. Квітки білі, на повислих квітконіжках, трубчасті. Плід — куляста, синювато-чорна або сизувато-чорна ягода. Росте на сухих та свіжих піщаних і супіщаних грунтах у соснових та змішаних лісах. Рослина отруйна.

Використання у медицині. Застосовують тільки у народній медицині листки і кореневища. Відвар вживають при бронхіті, пневмонії, простудних захворюваннях, виразковій хворобі шлунка й дванадцятипалої кишки, жіночих хворобах, геморої, наявності глистів, зовнішньо — як примочку при подагрі, для розсмоктування крововиливів (синяків), при травмах, ранах, ішіасі. Настойку кореневищ практикують як примочки при сухій екземі, бородавках, ревматичних артритах, подагрі, радикуліті, ішіасі. Настій трави вживають при болях у суглобах, жовчно-кам'яній хворобі, ниркових набряках, білях. При абсцесах, дерматитах, бешиховому запаленні використовують свіжу траву.

Відвар — 20 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Відвар (для зовнішнього застосування) — 25 : 200, кип'ятити 10—15 хв.

Липа серцелиста (рос. — липа сердцелистная) — Tilia cordata

Mill. Дерево до 30 м заввишки. Листки на тонких довгих черешках, серцеподібні, нерівнобокі. Квітки жовтувато-білі, дрібні, духмяні, зібрані у півзонтики. Росте на родючих грунтах в широколистяних лісах.

Використання у медицині. У науковій медицині настій квіток застосовують як потогінний, жарознижувальний бактерицидний (для полоскань рота й зіву) засоби, має болезаспокійливу й протикорчеву дію.

У народній медицині квітки використовують для приготування припарок при ревматизмі суглобів, подагрі, для полоскань; плоди (порошок або розтерті в оцті) — при кровотечах з ран, носа, рота; камбій — при опіках; подрібнені свіжі бруньки — зовнішньо як протизапальний і пом'якшувальний засоби для лікування опіків, ран, виразок. Настій квіток липи, часто в суміші з корою дуба, листками шавлії, квітками мальви й бузини, плодами малини, листками підбілу, корою верби, застосовують при простуді, ревматизмі, болях у животі, кровотечах, нервових розладах, корчах, захворюваннях печінки, шлунка, кишечника, нирок. Дьогтем змащують уражені екземою ділянки шкіри. Порошок з вугілля вживають при проносах, жовтусі.

Настій — 20 : 200 (квітки липи й вказані вище рослини порівну) п'ють перед сном.

Відвар — 20 : 200, по 1—2 склянки на ніч як потогінний засіб; для полоскання додати 5 г очищеної соди.

Збір потогінний — 20 : 200 (квітки липи — 1 частина, плоди малини — 1), пити гарячим по 1/2 склянки 3—4 рази на день.

Порошок з вугілля — по 1 чайній ложці 3 рази на день.

Кулінарні рецепти. Салат — 500 г бруньок, 2 яйця, склянка сметани, по одній ложці гірчиці та оцту. Напіврозпукнуті бруньки очищують від жорстких лусок, старанно миють у холодній воді, дають стекти, потім розрізують вздовж наполовину. Круто зварене яйце краять, змішують з соусом зі сметани, оцтом і гірчицею. Перед подачею до столу бруньки заправляють сметаною, додають сіль за смаком.

Застосування у косметиці. Компреси з липового цвіту добре відсвіжають зів'ялу шкіру, роблять пружною, знімають втому. Цвіт запарюють окропом, проціджують. На обличчя по черзі накладають гарячий і холодний компреси. Користуються 1—2 рази на тиждень.

Ліщина звичайна (рос. — лещина обыкновенная) — Corylus avellata L. Великий кущ до 5—7 м заввишки. Листки круглі або широкообернено-яйцеподібні. Плід — бурувато-жовтий горіх. Росте на родючих грунтах в широколистяних і змішаних лісах.

Використання у медицині. Відвар кори рекомендують при варикозному розширенні вен. Відвар листків вживають як сечогінне, при хворобах шлунка, кишечника, печінки; як антисептичний засіб — для полоскань горла, для ванн, при геморої, захворюваннях шкіри. Розтерті з водою горіхи застосовують при кровохарканні, легеневих хворобах і лихоманці, вживають до їжі при нирковокам'яній хворобі, а разом з медом корисні при анемії, ревматизмі, зобі та як загальнозміцнювальний засіб. Горіхову олію вживають внутрішньо при аска-

ридозі й епілепсії. Подрібнені горіхи, змішані з яєчним білком, використовують для лікування опіків.

Відвар (суміш листків та кори) — 20 : 200, по 1/4 склянки 4 рази на день.

Інші послуги. Відваром кори та гніздечок миють голову для фарбування волосся у більш темний колір.

Лопух справжній (рос. — лопух большой) — Arctium lappa L. Дворічна рослина 60—150 см заввишки. Корінь товстий, веретеноподібний, розгалужений. Листки великі (до 50 см довжиною), яйцеподібні. Росте на родючих грунтах.

Використання у медицині. У науковій медицині відвар кореня застосовують як потогінний та сечогінний засоби при подагрі, сечокам'яній хворобі.

У народній медицині відвар коренів використовують при ревматизмі (краще порівну з'єднати з коренем оману), цукровому діабеті, жовчно-кам'яній та сечокам'яній хворобах, подагрі, гастриті, виразковій хворобі шлунка й дванадцятипалої кишки, геморої, захворюваннях шкіри, набряках, глистах. Зовнішньо відвар коренів вживають проти випадання волосся, з цією метою як мазь рекомендують так звану реп'яхову олію. Вона ефективна при ранах та опіках, що довго не гояться. Під час лікування цукрового діабету, набряків, геморої та ревматизмі рекомендують вживати відвар коренів лопуха, стручків квасолі та листків чорниці, що взяті у рівних кількостях.

Маззю з коренів та свинячого внутрішнього жиру змащують уражені екземою місця.

Відвар плодів лопуха використовують при хронічних запорах. Зі свіжих листків роблять компреси на уражені суглоби й припухлі місця. Хворого з високою температурою обкладають свіжими листками. В гомеопатії застосовують есенцію зі свіжих коренів. У всіх випадках вживання свіжих коренів більш ефективне.

Відвар коренів — 20 : 200, по 1/3 склянки 3 рази на день.

Відвар плодів (проносне) — 20 : 200, по 1 ст. ложці 3—4 рази на день.

Мазь з коренів 1 (для кращого росту волосся) — відвар коренів виварити до половини, змішати наполовину зі свинячим внутрішнім жиром, прикрити кришкою, змастити її тістом, поставити у духовку на кілька годин; з застиглої маси злити воду, якщо вона вся не випарувала.

Мазь з коренів 2 (при опіках) — відвар коренів (1 ст. ложка на 1 склянку окропу) згустити; на 1 частину додати 4 частини коров'ячого масла, змішати.

Реп'яхова олія — 70—80 г коренів подрібнюють і додають до них 200 г маслинової, мигдалевої або соняшникової олії. Суміш ставлять на добу у тепле місце для настоювання і варять, помішуючи, 15—20 хв на слабкому вогні. Після застигання олію вичавлюють. Втирають у шкіру перед миттям голови.

Відвар (при випаданні волосся) — коренів лопуха — 200 г, квіток календули — 10 г, шишок хмелю — 15 г, води — 1 л. Двічі на тиждень миють голову. Корисний також при різних хворобах шкіри голови.

Мазь з листків (при екземах) — по 20 г сушеного листя

лопуха, квіток ромашки, коренів копитняка, трави хаменерію: суміш варять у 4 склянках води, додають 1 ст. ложку коров'ячого масла й 2 склянки міцного відвару сінної потерті, знову варять (краще на водяній бані) до густини тягучої клейкої маси, проціджують, вичавлюють, змішують навпіл з гліцерином.

Кулінарні рецепти. Салат — 150 г листя, 30 г хрону, 50 г зеленої цибулі, 20 г сметани, сіль. Промиті листки кладуть на 1—2 хв до окропу, злегка обсушують, подрібнюють. Перемішують з подрібненою цибулею, солять, додають тертого хрону й заправляють сметаною.

Юшка — 300 г листків, 80 г ріпчастої цибулі, 40 г рису, 40 г жиру, 200 г картоплі, сіль, перець за смаком. Очищену й порізану картоплю, а також рис варити до готовності. Подрібнене листя й підсмажену цибулю додати до юшки за 10—15 хв перед їдою.

Печені корені — старанно промиті корені лопуха нарізати кружальцями, посолити й спекти у духовці або на вогнищі.

Смажені корені — 500 г коренів, 50 г масла; корені відварити у підсоленій воді, викласти на розігріту з маслом сковороду й підсмажити.

Повидло — 1 кг коренів, 1 л води, 50 г оцтової есенції; до води долити есенцію, довести до кипіння, покласти подрібнені на м'ясорубці корені лопуха й варити 2 год. Повидло можна подавати до чаю, використовувати для приготування мармеладу та інших солодких страв.

Інші послуги. Дрібно нарізаним листям наповнюють відро наполовину й заливають водою ущерть, щоб зелена маса була покрита водою. Настоюють 3 дні, проціджують. Настій застосовують проти гусені капустяної білянки, совки та молі. Обробляють рослину 3—4 рази з перервами у тиждень.

Лутига розлога (рос. — лебеда раскидистая) — Atriplex patula L. Однорічна рослина, стебло до 15 см заввишки; листки матові, подовгасті. Квітки дрібні, зелені, волотеві суцвіття. Росте на відкритих місцях.

Використання у медицині. У народній медицині вживається внутрішньо як зміцнюючий засіб при геморої й подагрі, як відхаркувальний при сухому й хронічному кашлі, білях, мізерних менструаціях, при родах. Зовнішньо використовується при ранах.

Відвар — 20 : 200, по 1 склянці 3 рази на день.

Кулінарні рецепти. Салат 1 — 150 г молодих листків, 30 г щавлю, 30 г тертого хрону, 10 г рослинної олії, 75 г картоплі, 1 яйце, оцет, сіль за смаком. Лободу та щавель опустити до окропу на 1—2 хв, дрібно пошаткувати, покласти на кусочки охолодженої картоплі, посолити, заправити рослинною олією, хроном, оцтом і прикрасити кусочком вареного яйця.

Салат 2 — 200 г молодих листків лободи, 50 г зеленої цибулі, 1 ст. ложка гострого оцту, 5 г рослинної олії, сіль до смаку.

Листки лободи промити, відварити, злегка обсушити, подрібнити ножем і перемішати з подрібненою цибулею, заправити олією та соусом.

Котлети — 200 г лободи, 30 г вівсяної крупи, 10 г сухарів, 10 г жиру, одне яйце, сіль, спеції. Зелень дрібно нашаткувати й вари-

ти разом з крупою у підсоленій воді до готовності як кашу. Охолодити до 70 °С, додати сире яйце, спеції, перемішати. Сформувати з цієї маси котлети й просмажити. Подавати з грибами або томатним соусом.

Малина звичайна (рос. — малина обыкновенная) — Rubus idaeus L. Гіллястий колючий напівкущ з прямостоячими пагонами до 1—2 м заввишки. Плід — ароматна, збірна кістянка малиново-червоного кольору, кулястоовальна.

Використання у медицині. Зі свіжих і сушених ягід готують потогінний чай. Сушені плоди діють сорентивно при грипі, простудних захворюваннях, хронічному ревматизмі, бронхітах, ларингітах. Свіжі ягоди рекомендують при гіповітамінозах, атеросклерозі й гіпертонічній хворобі, для покращення апетиту, сік має сечогінну і легку відхаркувальну дію.

Настій плодів і відвар гілок використовують при простудних захворюваннях, грипі, бронхіті, ревматизмі. Сироп з плодів вживають при болях у шлунку, для покращення роботи серця. Відвар кореневищ та квіток п'ють при лихоманці, білях, зовнішньо використовують при геморої, бешиховому запаленні шкіри, запаленні очей. Настій листків рекомендують для полоскання при хворобах горла, як в'яжучий протизапальний засіб при гастриті, захворюваннях органів дихання. Мазь зі свіжотовченого листя застосовують для лікування хворіб шкіри (вугрі, прищі), додаючи до них вазелін або вершкове масло.

Настій плодів — 40 : 200, настоюють 15—20 хв, проціджують та випивають за один раз.

Збір потогінний — 20 : 200 (плоди малини, листя підбілу, трава материнки у відношенні 2 : 2 : 2), вживають по 1/2 склянки у гарячому стані 3—4 рази на день.

Чай вітамінний — 20 : 200 (сухі плоди малини й шипшини у відношенні 1 : 1), по 1/3 склянки 3 рази на день.

Відвар ягід — 30 : 200, на ніч як потогінне по 2 склянки за одним заходом.

Відвар для полоскання — 10/200.

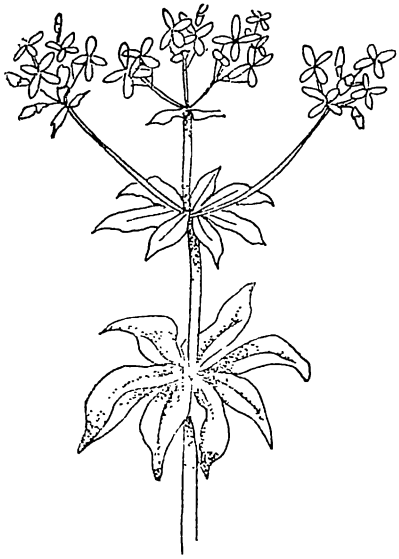
Відвар квіток — 20 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Мазь зі свіжого листя — 1 частина соку, 4 частини коров'ячого масла або вазеліну.

Кулінарні рецепти. Малина з молоком — холодне пастеризоване молоко налити в склянки, ягоди подати окремо, посипавши цукром-піском.

Сироп — 2 кг малини, 2 кг цукру, 8 г лимонної кислоти. Ягоди подусити товкачиком, перетерти через сито, сік профільтрувати через 2 шари марлі. До соку додати цукру (2 кг на 1 л соку), нагріти до повного розчинення цукру, до початку кипіння всипати лимонну кислоту, зняти утворене шумовиння, знову довести до кипіння. Процідити сироп через стерильну марлю, розлити у приготовані чисті слоїки, закрити поліетиленовими кришками і без додаткової пастеризації поставити на зберігання.

Компот — 4 склянки малини, 200 г цукру, 4 склянки води. Приготовану малину залити 50%-м цукровим сиропом (гарячим), витримати у ньому 3—4 год, потім



Маренка пахуча

нагріти до кипіння, розлити в чисті банки й пастеризувати.

Варення — на 1 кг малини, 1,5 кг цукру, 2,5 склянки води. З води й цукру приготувати сироп, залити ним ягоди малини, довести до кипіння, кип'ятити 5 хв на слабкому вогні, охолодити й потім варити до готовності.

Чай — 120 г малинового соку. 80 г холодного молока розлити в склянки з несолодким міцним чаєм, охолодити у холодильнику й подати.

Маренка пахуча (рос. — ясменник пахучий) — Asperula odorata L. Багаторічна трав'яниста рослина з прямостоячим, чотиригранним стеблом. Листки зібрані в кільця. Квітки дрібні, білі (при висушуванні чорніють).

Використання у медицині. У народній медицині відвар (настій) трави вживають при серцебитті, набряках, сечокам'яній хворобі, жовтусі, жовчно-кам'яній хворобі (допомагає розчиненню піску у жовчовивідних шляхах), запаленні кишечника, кишкових кольках, простудних захворюваннях; зовнішньо — у вигляді примочок і компресів при опіках, ранах, виразках, фурункулах, абсцесах, висипках на шкірі, у вигляді полоскань при захворюваннях горла. Відвар кореневищ вживають при хворобах горла, статевому безсиллі.

Настій (відвар) — 10—15 : 100, по 1/2 склянки 3—4 рази на день.

Маслинка вузьколиста (рос. — лох узколистный) — Elacagnus angustifolia L. Кущ або невисоке дерево 3—7 м заввишки, деколи з колючками. Листки за формою подовгасто-ланцетоподібні. Квітки яскраво-жовті, зібрані в дрібні китиці. Плоди — коричневі ягоди, кулясті, солодкого борошнистого смаку.

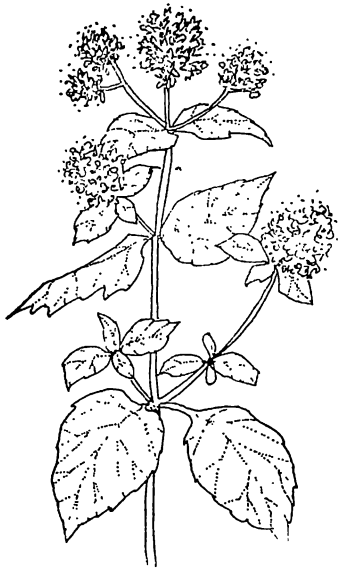
Використання у медицині. Настій, відвар та кисіль використовують як сильні в'яжучі й протизапальні засоби при шлунково-кишкових захворюваннях.

Настій — 50 г подрібнених плодів протягом 6 год настоювати на 2—3 склянках холодної води, процідити, заварити залишок у двох склянках окропу й змішати з настоєм. По 2—3 ст. ложки 3—4 рази на день до та після їжі.

Порошок — по 2—3 ст. ложки на прийом 2—4 рази на день. Дітям — по 1 чайній ложці 3—4 рази на день.

Інші послуги. Зі свіжих плодів варять компот, варення, з борошна готують кисіль та інші страви.

Материнка звичайна (рос. — душица обыкновенная) — Origa-



Материнка звичайна

num vulgare L. Багаторічна рослина з приємним запахом. Стебло пряме, розгалужене, до 80 см заввишки. Листки подовгасті, загострені. Квітки пурпурні, з рожевувато-бузковим відтінком, дрібні, численні, зібрані у волоть. Смак рослини пряно-гіркуватий. Росте на сухих та свіжих грунтах хвойних та змішаних лісів, на узліссях, полянах, зрубах.

Використання у медицині. Вживають траву у вигляді відвару при хворобах дихальних шляхів як відхаркувальний, зміцнювальний та потогінний засоби. У народній медицині відвар дають при різних простудах, жіночих хворобах, кровотечах, безсонні, нервових розладах, корчах, головному болю, хворобах серця, печінки, шлунка, кишечника, горла, гіпертонічній хворобі, після втрати свідомості, загальній слабості, психічних хворобах, як кровоспинний і заспокійливий засоби. Зовнішньо материнку застосовують для сухих та вологих компресів, приготування ароматичних ванн при висипаннях на шкірі, ревматизмі, хворобах горла. При болях голови й безсонні миють голову відваром; настойку застосовують при болю зубів, олію — від гикавки (намазують горло зовні, вдихають, іноді внутрішньо по 2—3 краплі 3 рази на день). Порошок материнки нюхають при нежиті.

Препарати материнки протипоказані при виразковій хворобі шлунка й дванадцятипалої кишки, при підвищеній шлунковій секреції.

Відвар — 15 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день при в'ялості кишечника.

Настій — 15 : 500 по 1/2 склянки 2—3 рази на день.

Настойка — 20, по 20 крапель 3 рази на день.

Олія — жменю дрібно нарізаної трави заливають 0,5 л соняшникової олії, настоюють 8 год, проціджують, віджимають, ватку, змочену олією, кладуть на хворий зуб; внутрішньо вживають по 2—3 краплі.

Ванни — 50 г на відро води.

Грудний збір — 20 : 200, трави материнки — 2 частини, листків мати-й-мачухи — 4, кореня алтеї — 4; по 2—3 ложки 2—3 рази на день.

Потогінний збір — 20 : 200, трави материнки — 2 частини, листків мати-й-мачухи — 4, плодів малини — 4; по 0,5 склянки 3—4 рази на день.

Кулінарні рецепти. Чай збірний — по 3 частини сушених материнки, звіробою, перцевої м'яти, по 1 частині ягід чорної бузини, пелюстків та плодів шипшини. Заварювати чай безпосе-

редньо перед вживанням. На 1 л кип'ятку 2 ст. ложки збірного чаю.

Материнка для солінь — верхню частину стебел з листками й квітками покласти у посуд для засолювання огірків, помідорів, грибів та ін. Материнка надає продукту виразний приємний запах.

Материнка для ароматизації компотів — сушену материнку кладуть у марлевому мішечку до компоту під час його варіння, а потім забирають.

Напій — 50 г висушеної материнки, 3 л води, 150 г меду. Материнку кладуть у кип'ячу воду, нагрівання припиняють і настоюють протягом 2—3 год. Проціджують, додають мед, старанно перемішують, охолоджують.

Мати-й-мачуха, підбіл звичайний (рос. — мать-и-мачеха) — Tussilago farfara L. Багаторічна трав'яниста рослина до 10—25 см заввишки. Зелені круглясто-яйцеподібні листки з'являються після цвітіння; верхня їх сторона гладка, жорстка й холодна (мачуха), нижня — біловорсиста, м'яка, тепла (мати) Квітки — золотисто-жовті корзинки (суцвіття). Росте по берегах річок, у вологих ярах, на пустищах, лісових галявинах, узліссях.

Використання у медицині. У науковій медицині листки як настій вживають як дезинфікуючий, відхаркувальний і протизапальний засоби при захворюваннях верхніх дихальних шляхів, як в'яжуче — при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.

Листки входять до складу грудного й потогінного зборів (див. застосування материнки).

У народній медицині настій суміші листків та квіток, порошок з листя вживають при ларингіті, гострому й хронічному бронхітах, пневмонії, бронхіальній астмі, болю зубів (втягувати дим у рот), гастриті, циститі, нефриті, гіпертонії, розладах нервової системи, запальних процесах у нирках. При вказаних вище захворюваннях, а також незагойних і гниючих ранах, виразках, абсцесах, бешиховому запаленні шкіри застосовують спеціально приготовану масу (свіжі листки й цукор кладуть шарами у посуд, закривають та закопують у землю до отримання однорідної маси, після чого додають 1/2 кг меду на 1 кг маси й приймають по одній столовій ложці 3 рази на день).

Відвар листків підбілу й кропиви дводомної, що взяті порівну, застосовують для миття голови при випаданні волосся й сильній лупі з сверблячкою шкіри. При нежиті свіжим соком закапують ніс. Кашку з листків кладуть на рани, виразки, фурункули. Листки з квітками рослини у вигляді чаю застосовують при ексудативному діатезі, загальній слабості організму. Відзначимо, що лікувальна дія підбілу хоча й повільна, але позитивна і без побічних ускладнень.

Відвар — 15 : 200, по 2—3 ст. ложки 3—4 рази на день.

Відвар для миття голови (підбіл та кропива дводомна) — 40 : 200, взяти порівну, мити 3 рази на тиждень.

Настій листків та квіток — 15 : 200, по 1 ст. ложці 3—4 рази на день.

Порошок листків — по 1/3 чайної ложки 3 рази на день.

Збір грудний — 20 : 500 (листків підбілу — 4 частини, листків подорожника великого — 3,

Медунка лікарська

коренів солодки — 3 частини), по 1 ст. ложці 2—3 рази на день.

Медунка лікарська (рос. — медуница лекарственная) — Pulmonaria officinalis L. Багаторічна, шорстка від наявності коротких жорстких волосків трав'яниста рослина; стебло злегка ребристе, 15—30 см заввишки. Нижні стеблові листки яйцеподібні, верхні — подовгасто-яйцеподібні. Квітки у верхньому суцвітті червоні, рожеві, потім фіолетові, згодом сині — залежно від періоду розвитку. Росте на вологих грунтах у змішаних та широколистяних лісах. *Використання у медицині.* У народі настій трави вживають при кровотечах, анемії, захворюваннях шлунково-кишкового тракту, верхніх дихальних шляхів; зовнішньо — у вигляді примочок, компресів при гнійних ранах, карбункулах, абсцесах, у вигляді спринцювань при білях.

Настій — 10 : 200, по 1/2 склянки 3—4 рази на день перед їжею.

Збір 1 — 20 : 500 (пиво), додати 1 ст. ложку меду, виварити до половини попереднього об'єму, по 1—2 чайні ложки на день перед їжею (запиваючи водою). Ефективний засіб при хворобах легень.

Збір 2 — 20 : 200 (в рівних частинах — медунка, подорожник, шавлія, золототисячник, полин), додають 1 ст. ложку меду, варять, проціджують, доводять до 200 г; по 1 ст. ложці 3 рази на день перед їжею. Відвар допомагає при захворюваннях легень, сечового міхура, геморої.

Кулінарні рецепти. Салат — 300 г медунки, 100 г зеленої цибулі, 40 г сметани, сіль за смаком. Траву і цибулю подрібнити, посолити й перемішати. Зверху покласти порізане варене яйце й заправити сметаною.

Суп — 150 г медунки, 150 г м'яса, 100 г картоплі, 40 г ріпчастої цибулі, 5 г жиру, 500 г води або росолу, сіль, перець до смаку. М'ясо і картоплю варити до готовності, додати подрібнену медунку, тушковану цибулю, довести до кипіння, додати за смаком сіль та перець

Фарш — 200 г медунки, 400 г м'ясного фаршу, 200 г ріпчастої цибулі, 20 г жиру, сіль, перець за смаком. Рослину та цибулю подрібнити, з'єднати з фаршем, додати солі, перцю, перемішати й використовувати для начинки у виробах з кислого тіста

Пиріжки — 200 г медунки, 2 яйця, 100 г ріпчастої цибулі, 80 г рису, 40 г жиру, сіль, перець за смаком. Медунку, цибулю й круто зварені яйця подрібнити, додати відвареного рису, солі, перцю й перемішати. Фарш вико-

ристовувати для начинки у пиріжки з кислого тіста.

Медунка маринована — 1 л 6%-го оцту, 50 г цукру, 50 г солі, 3 лаврові листки, 10 горошин пахучого перцю, кип'ятити 10 хв. Рослину подрібнити, помістити в 3-літрові слоїки, залити маринадом, закрити кришками й поставити на зберігання у холодильник.

Модрина європейська (рос. — лиственница европейская) — Larix decidua Mill. Хвойне дерево до 25—30 м заввишки. Хвоїнки по 30—40 штук зібрані у вузькі, м'які пучки. Зрілі шишки коричневі. *Використання у медицині.* Зі смоли добувають скипидар (венеціанська терпентина), що застосовують в пластирах і мазях — відволікаючий та подразнюючий засіб при ревматизмі, подагрі, невралгії, для інгаляцій — при катарі верхніх дихальних шляхів і бронхіті.

У народі скипидар застосовують як протикашлевий засіб при хронічному бронхіті з виділенням гнійної мокроти, при нирково-кам'яній хворобі; молоді пагони — як проносне.

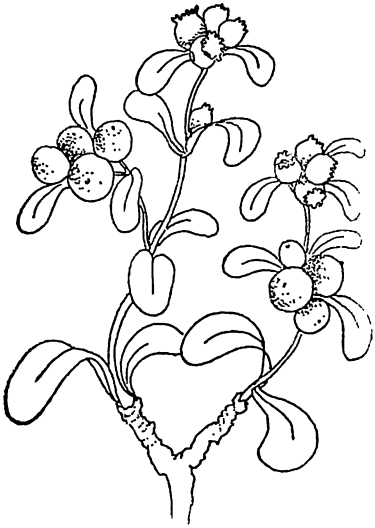
Відвар молодих пагонів у молоці п'ють при кашлі, нирково-кам'яній хворобі, метеоризмі. Зовнішньо — настої кори і хвої вживають для лікування абсцесів і гнійних ран.

Морква дика (рос. — морковь дикая) — Daucus carota L. Дворічна, рідше однорічна трав'яниста рослина з тонким довгим коренем. Стебло має 25—100 см, просте, у верхній частині розгалужене. Квітки білі або жовтуваті. Росте на лісових галявинах, в чагарниках.

Морква дика

Використання у медицині. У науковій медицині препарати з насіння застосовують як спазмолітичний та судинорозширювальний засіб при хронічній коронарній недостатності, при сечокам'яній хворобі, під час приступу ниркової кольки, при фізичній та розумовій втомі. У народній медицині відвар усієї рослини приймають при захворюваннях печінки й жовчного міхура. Коренеплоди вживають при гастритах, жовчно-кам'яній та сечокам'яній хворобах, недокрів'ї, запорах, простудних та очних захворюваннях, запальних процесах у порожнині рота. Свіжі перетерті кореневища прикладають до опіків, обморожень, ран, що довго не заживають, виразок, пухлин. Коренеплоди розтерті — по 1 ст. ложці 4 рази на день.

Мучниця звичайна (рос. — толокнянка обыкновенная) — Artostaphylos uva-ursi Spr. Вічнозелений



Мучниця звичайна

сланкий чагарничок до 25—130 см заввишки з жовтою корою. Листки дрібні, товсті, шкірясті, блискучі, Квітки блідо-рожеві, зібрані в пониклі китиці. Плід — куляста, червона, борошниста, прісно-солодка кістянка. Росте на сухих та свіжих грунтах у світлих соснових лісах, на вирубках. Потребує охорони та відновлення.

Використання у медицині. У науковій медицині листки у вигляді відвару вживають як сечогінний і дезинфікуючий засоби при запальних хворобах ниркових мисок, сечового міхура та сечових шляхів. Листки входять до складу сечогінних зборів (див. примітки до волошки синьої).

У народі відвар листків вживають при захворюваннях печінки, нирок і сечового міхура, набряках, бронхіальній астмі, простудах, шлунково-кишкових і жіночих захворюваннях, розладі нервової системи; зовнішньо — у вигляді спринцювань при білях, як ранезагоювальне. Тривале застосування препаратів мучниці може викликати нудоту або рвоту. У тібетській медицині листки вживають внутрішньо при гастриті, підвищеній кислотності шлункового соку.

Відвар — 10 : 200, по 1/2 склянки 3 рази на день. Дітям до 5 років — 3 : 100, по 2 чайні ложки 3 рази на день.

Відвар збірний (при нервових хворобах) — 15 : 600 (порівну з собачою кропивою), виварюють до 1/3, випивають у 3 заходи за день.

Збір заспокійливий — 15 : 200 (листків мучниці та плодів ялівцю по 2 частини, кореня солодки 1 частина), по 1 ст. ложці 3—4 рази на день.

М'ята перцева (рос. — мята перечная) — Mentha piperita L. Багаторічна рослина з розгалуженим стеблом 50—100 см зав-

М'ята перцева

вишки. Листки яйцеподібні, з зубчастими краями. Квітки фіолетові або червонувато-білувато-рожеві, зібрані в колосоподібні суцвіття. В лісах, на галявинах, чагарниках росте м'ята польова — Mentha arvensis L.

Використання у медицині. В офіційній медицині застосовують у вигляді препарату ментолу, м'ятної води для полоскань. У народі вживається як заспокійливе та регулююче дію шлунково-кишкового тракту, при упадку сил, ревматизмі, зубному болю, кровотечі з легень, кривавому блюванні (відвар на оцті), ранніх токсикозах вагітних. Корисна при геморої та жіночих хворобах. При головному болю прикладають до чола свіжі листки.

Римські патриції перед зустріччю гостей заставляли свою челядь натирати цією духмяною травою столи, а зали оприскувати м'ятною водою.

Відвар — 5—20 : 200, по 1 ст. ложці 3—4 рази на день до їжі.

Відвар на оцті — 20 : 200, по 1—2 чайні ложки 1—2 рази на день.

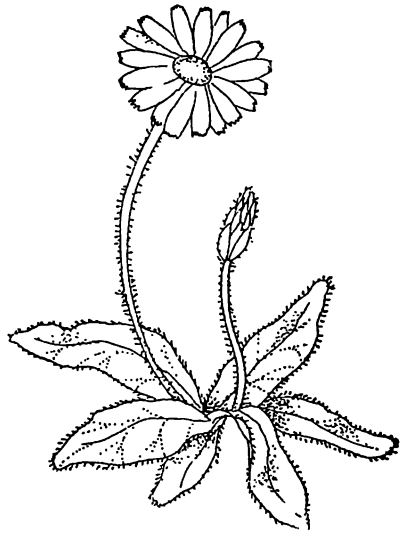
Відвар для ванн та клізм — 50 г на відро води.

Настойка — 15—30, по 15—20 крапель 3 рази на день.

Порошок — по 3—4 пучки 1—2 рази на день, запиваючи водою.

Кулінарні рецепти. Чай збірний — сушена м'ята, материнка, звіробій — порівну. Зберігати у закритому посуді у сухому місці. Заварювати безпосередньо перед подаванням на стіл, щоб зберегти аромат м'яти й материнки.

Пряники м'ятні — до тіста долити відвар м'яти за смаком, добре вимісити. Деколи готують відвар м'яти (50 г на 1 л води), додають цукор (50 г м'яти на 1 л води).



Нечуйвітер волохатенький

Капуста солена з м'ятою — після кожного шару капусти (10—15 см) кладуть 3—4 гілочки.

Огірки солені з м'ятою — рослину кладуть на дно з кропом, листками вишні, дуба.

Нечуйвітер волохатенький (рос. — ястребинка волосистая) — Hieracium pilosella L. Багаторічна трав'яниста рослина з безлистим стеблом 20—30 см заввишки. Прикореневі листки зібрані у розетку, від обернено-яйцеподібних до ланцетних, покриті білими щетинками та м'якими білими волосками. Квітки язичкові, лимонно-жовті, зібрані в поодинокі корзинки. Росте на узліссях, на пісках, луках.

Використання у медицині. У народі відвар трави застосовують для збудження апетиту і поліпшення травлення, як кровоспинний засіб при кривавому проносі,

геморої, кровохарканні, маткових кровотечах; зовнішньо — у вигляді примочок на рани. Порошок трави приймають при жовтусі, а також використовують як присипку для загоювання ран.

Відвар — 10 : 200, по 2 ст. ложки 3 рази на день. Для спринцювань відвар розводять наполовину з перевареною водою

Обліпиха крушиновидна (рос. — облепиха крушиновидная) — Hippophae rhamnoides L. Колючий, сильно розгалужений кущ або деревце до 5 м заввишки. Листки лінійно-ланцетоподібні, квітки дуже дрібні, жовті; плоди золотисто-жовті, деколи оранжеві, їстівні, м'ясисті кістянки. Плоди безпосередньо сидять на гілках, ніби обліплюючи їх, тому визначилась у народі й прищепилась у ботаніці така влучна назва — обліпиха.

Використання у медицині. Відвар плодів вживають для лікування хворіб шлунка, використовують у тібетській медицині. Відвари плодів та гілок знаходять застосування при ревматизмі, випаданні волосся й облисінні; обліпихова олія — при інфекційних захворюваннях, у гінекології.

Кулінарні рецепти. Обліпиха з цукром — 1 кг ягід, 1 кг цукру. Ягоди засипати цукром, перемішати й розкласти у скляні банки. Зберігати без пастеризації у прохолодному місці.

Сік — 1 кг ягід, 0,7 кг кип'яченої охолодженої води. Ягоди розтовкти, залити водою, перемішати, витиснути сік, розлити в пляшки, стерилізувати. Зберігати у темному і прохолодному місці.

Варення — 1 кг обліпихи, 200 г ядер грецького горіха, 1,5 кг цукру, 2 склянки води. Ядра горіха варити у цукровому сиропі протягом 20 хв, додати обліпиху й продовжувати варити ще 20 хв.

Олія 1 — розтерти 1 кг плодів, витиснути сік та злити у скляну банку, залишити на 24 год, після чого зібрати з поверхні близько 80—90 г олії. Вичавки використовують для начинок, пастили, пюре.

Олія 2 — вичавки після отримання соку підсушити, залити соняшниковою олією, поставити на водяну баню на 24 год, після чого витиснути. Обліпихова олія розчиняється у соняшниковій і виділяється разом з нею. Отриманою олією можна залити другу та третю порції вичавок й отримати концентрований розчин обліпихової олії в соняшниковій.

Ожина сиза (рос. — ежевика сизая) — Rubus caesius L. Напівкущ з вигнутими, розгалуженими стеблами й пагонами. Листки трійчасті, квітки білі, великі, зібрані на кінці стебла. Плоди чорного кольору, соковиті, кислуваті на смак. Росте на добре освітлених місцях, утворюючи густі зарості.

Використання у медицині. У народній медицині використовують плоди, листки й корінь. Застосовують при лікуванні катару кишечника, вона має добру протигнильну дію. Відвар ягід вживають як легкий проносний, потогінний та полівітамінний засоби. Порошок з сушених ягід приймають при проносі. Листки активізують процес травлення, їх відваром лікують екземи й запалення шкіри, застосовують при патологічному клімактичному періоді, полощуть рот і горло при ангіні, стоматиті, гінгівіті та ін. Відвар гілок п'ють при неврозах серця.

Особливо ефективна ожина разом з іншими рослинами.

Відвар листків або коренія — 20 : 200, приймають внутрішньо по 1/2 склянки 3—4 рази на день до їжі протягом двох тижнів.

Порошок з ягід — по 1/2 чайної ложки 3 рази на день.

Відвар гілок — 20 : 200, п'ють при неврозах серця.

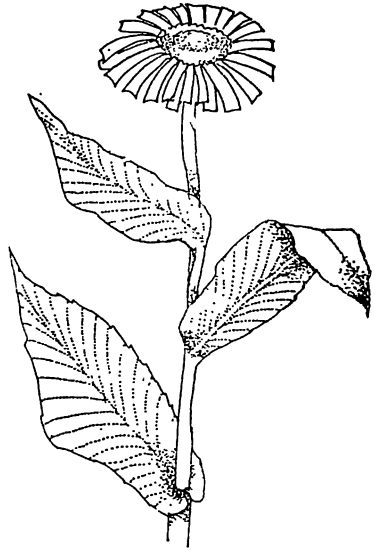
Збір (при недокрів'ї) — 50 : 200, листки ожини, квітки глухої кропиви (по 2 ст. ложки), трава звіробою, по 3 склянки на день.

Збір (при неврозах серця) — листки ожини — 25 г, маренки запашної, чебрецю — 10 г, трави пустирника — 20 г, сухоцвіту драговинного — 15 г. Якщо до вказаної суміші замість чебрецю додати листки омели (15 г), то такий чай п'ють при атеросклерозі та підвищеному кров'яному тиску по 3—4 склянки на день протягом 1—2 місяців з перервою у 2 тижні. При цьому категорично протипоказані алкогольні напої, куріння, вживання до їжі гострих страв, яєць, м'яса й риби.

Кулінарні рецепти. Компот — 3 склянки ожини, 120 г цукру, 1 г лимонної кислоти. У гарячій воді розчинити цукор і лимонну кислоту, довести до кипіння, залити цим сиропом приготовлені ягоди й витримати 40 хв.

Варення — 1 кг ожини, 800 г цукру, 1 склянка води. Ягоди засипати цукром і поставити у прохолодне місце на 10—12 год. На другий день варити при сильному кипінні 20 хв, розкласти у банки й тримати їх у гарячій воді ще 2 год.

Сік — 1 кг ожини, 100 г цукру, 2 склянки воки. Ягоди залити кип'ятком на 2—3 хв, відкинути на друшляк, перетерти через сито, додати цукор і воду, довести до кипіння, охолодити.



Оман високий

Сироп — 1 кг ожини, 500 г цукру, 1 склянка води. З ягід витиснути сік, додати цукор і воду, кип'ятити 5—10 хв, розлити в пляшки, закупорити й поставити на холод.

Напій з молоком — 1 склянка соку ожини, 3 склянки холодного молока, 12 чайних ложок цукру, 2 кубики харчового льоду. В посуд налити сік ожини, додати цукор, перемішати і вилити у холодне молоко. Перед вживанням додати кубики льоду.

Оман високий (рос. — девясил высокий) — Inula helenium L. Багаторічна рослина до 150 см заввишки. Стебло прямостояче, розгалужене. Листки чергові, бархатисті, нерівнозубчасті. Суцвіття жовті, 6—10 см у діаметрі. Збирають кореневища на другий рік життя рослини. На Русі вважали, що ця рослина має дев'ять

незвичайних сил і здатна позбавити людину дев'яти тяжких хворіб, росте на вологих ділянках.

Використання у медицині. Корені застосовують при лікуванні грипу, малярії, набряках, нирковокам'яній хворобі, мігрені, епілепсії, ревматизмі (разом з коренем лопуха), кашлі, запальних процесах у шлунково-кишковому тракті, для збудження апетиту і поліпшення травлення, відзначаються його сечогінні й протиглистні властивості. В дерматології вживають внутрішньо при екземі та інших дерматозах, зовнішньо — для ванн при екземі, шкіряній сверблячці, червоному плоскому лишаю. Розтерті свіжі листки прикладають до кровоточивих ран.

Відвар — 20 : 200, по 1 ст. ложці 3—4 рази на день.

Настій на холодній воді — 5 : 200, настоювати 8 год, вживати при хворобах дихальних шляхів по 1/2 склянки 4 рази на день за 0,5 год до їжі.

Настойка — 25, по 25 крапель 3 рази на день до їжі.

Мазь (при корості) — жменю дрібно нарізаних коренів варити 15 хв у 4—5 ст. ложках свинячого сала, процідити, додати 2 ст. ложки березового дьогтю й трохи сірки. Цією маззю декілька днів натирають уражені місця, потім обмивають тіло відваром.

Відвар (при ревматизмі) — 20 : 200 (краще навпіл з коренем лопуха), по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Кулінарні рецепти. Каша вівсяна — 200 г вівсяної крупи «Геркулес», 50 г свіжих порцій оману, 400 г молока, 20 г цукру, 2 склянки води. У кип'ячу суміш води й молока всипати вівсяні пластівці, подрібнені корені, цукор та сіль. Варити на слабкому вогні.

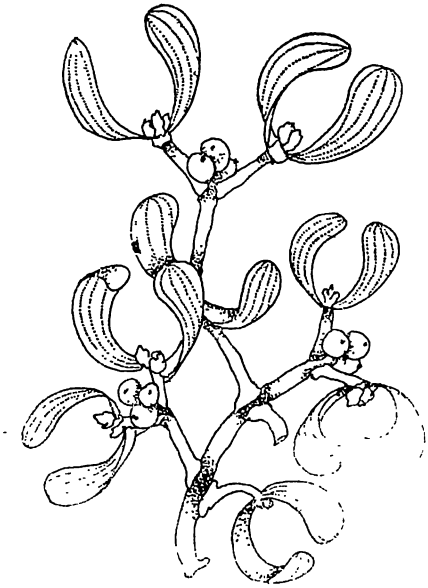
Напій «Дев'ять сил» — 300 г свіжих або 50 г сухих коренів оману, 100—150 г цукру-піску, 0,5 склянки соку журавлини, 1 л води. Корені порізати, кип'ятити у воді 20 хв, сухі — 25 хв. Відвар процідити, додати цукор, сік журавлини, розмішати й охолодити.

Повидло — 1 кг свіжих коренів, 50 г оцтової есенції, 1 л води. До води долити оцтової есенції й довести до кипіння, опустити подрібнені на м'ясорубці корені оману, варити 2—3 год до зникнення запаху оцтової кислоти. Готове повидло охолодити, перекласти в банки.

Омела біла (рос. — омела белая) — Viscum album L. Вічнозелений, розгалужений, кулеподібний чагарник, що паразитує на тополях, вербах, дубах, кленах, березах, липах, грушах, яблунях та інших деревах. Гілки дерев'янисті, листки товсті, подовгасто-овальні, взимку не опадають. Плоди — круглі, білі, покриті клейкою масою.

Використання у медицині. У науковій медицині молоді гілки з листками у вигляді настою вживають для зниження артеріального тиску при гіпертонічній хворобі, як тонізуючий засіб при атонії кишечника. Екстракт з листків має кровоспинну дію.

У народній медицині відвар гілок і листків вживають при епілепсії, істерії, болях у животі, як кровоспинний засіб (маткова, шлункова, гемороїдна кровотечі); зовнішньо — при ранах, виразках, абсцесах, подагрі; використовують для іригацій і сидячих ванн при жіночих хворобах та гемо-



Омела біла

рої. Відвар омели, що зібрана з граба, дуба, сосни, вживають при хворобах серця, нервової системи, бронхіальній астмі, ревматизмі, злоякісних пухлинах, з берези — при болю голови й підвищеному тиску крові.

Чай з омели рекомендують пити для підняття життєвого тонусу ослабленим людям похилого віку, а при запамороченні — людям будь-якого віку.

Довго вживати омелу не можна (не більше 1—1,5 місяця), бо вона отруйна.

Відвар — 15 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Відвар — суміш (для зовнішнього вживання) — 65 : 1000 (15 трави омели, по 10 підбілу, водяного перцю, дубової кори, трави кропиви жалкої і квіток глухої кропиви).

Орляк звичайний (рос. — орляк обыкновенный) — Pteridium aquilinum (L.) Kuhn. Багаторічна рослина з довгим горизонтальним кореневищем, листки шкірясті, овально-дельтоподібні, пірчасто-розсічені. Росте в соснових, ялинових, змішаних та широколистяних лісах. Рослина отруйна.

Використання у медицині. Відвар кореневищ вживають при болю в шлунку, проти стрічкових глистів; зовнішньо — при екземі, абсцесах. Відвар кореневищ та трави вживають при ломоті в суглобах, болю голови, простудних захворюваннях. хворобах органів дихання. При радикуліті рекомендують спати на свіжих листках протягом двох тижнів.

Інші послуги. В листках, що мають протигнильні властивості, можна зберігати плоди, овочі та інші продукти, які швидко псуються.

Осика (рос. — осина) — Populus tremula L. Дерево до 30 м заввишки, з невеликою кулястою кроною і повислими на довгих округлих черешках листками. Утворює чисті та змішані насадження.

Використання у медицині. У науковій медицині не застосовують. В народній медицині відвар бруньок, настойку кори й бруньок вживають при лихоманці, простудних захворюваннях, циститі, проносі, геморої, подагрі, ревматизмі. Відвар молодої кори рекомендують при хворобах нирок, сечового міхура, подагрі, ревматизмі, гастриті, проносі; зовнішньо — у вигляді обмивань при опіках, виразках, лишаях, болю зубів. Золою деревини присипають карбункули та фурункули. Розтерті бруньки й молоді листки у вигляді припарок прикладають до хворих суглобів, пухлин.

Очиток їдкий

При екземах, опіках, ранах вживають мазі зі золи або порошку бруньок з жиром. Соком дерева змащують бородавки, лишаї, хворі суглоби.

Відвар з бруньок — 20 : 200, 1—2 ст. ложки 3 рази на день.

Мазь — 1 : 4 (бруньки, вершкове масло або олія).

Сік із сіллю від зубного болю — у свіжій колоді просвердлюють серцевину (але не до кінця), куди насипають кухонну сіль і затикають кілком, кидають колоду у вогонь і, не давши їй догоріти до кінця, висипають з дірки просочену соком сіль. Її безпосередньо кладуть на хворий зуб або розводять її для полоскання рота у відношенні 1 : 10.

Очиток їдкий (рос. — очиток едкий) — Sedum acre L. Багаторічна трав'яниста рослина з численними висхідними або лежачими стеблами до 3—10 см заввишки. Листки товсті, м'ясисті, яйцеподібні, дрібні. Квітки жовті, у формі п'ятикутних зірок, зібрані у багатоквіткові китиці. Росте на сухих грунтах на узліссях, галявинах, вздовж просік.

Використання у медицині. У народі відвар трави вживають при захворюваннях серця, печінки, верхніх дихальних шляхів, екземах, болю шлунка, фурункульозі, епілепсії, нервових розладах, як проносний і сечогінний засоби. Веснянки, мозолі й бородавки змащують соком трави. Мазь вживають при лишаях, екземах, виразках, опіках, ранах, карбункулах, травмах, переломах кісток.

Відвар — 20 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день.

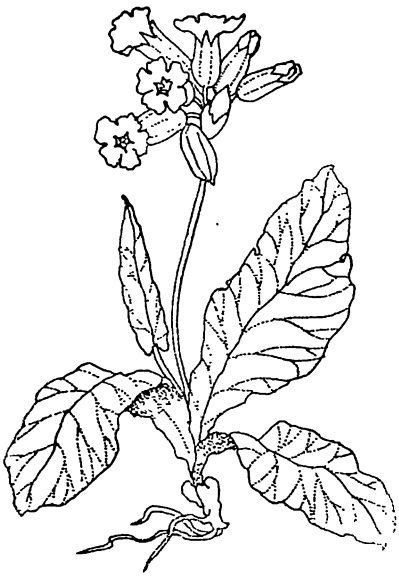
Мазь — 1 частина трави, 4 частини основи (вершкове масло або вазелін).

Первоцвіт весняний (рос. — первоцвет весенний) — Primula veris L. Багаторічна рослина 15—30 см заввишки. Листки звужені в крилоподібний черешок, зібрані в розетку, сильно зморшкуваті. Квітки духмяні, золотисто-жовті, утворюють зонтикоподібні суцвіття. Росте в лісах, на узліссях, в заростях чагарників.

Використання у медицині. Відвар трави застосовують при бронхіті, запаленні легень, коклюші та інших хворобах дихальних шляхів, препарати корисні при болях в суглобах, хворобах нирок та сечового міхура, хронічних запорах, болю голови. Порошок з листків компенсує недостачу вітамінів в організмі.

Відвар коренів — 10 : 200, по 1/2 склянки 3—4 рази на день.

Відвар листків — 15 : 200, доза та ж сама.



Первоцвіт весняний

Порошок з листків — 5 : 100, випити за одним заходом.

Кулінарні рецепти. Салат — 100 г листків, 80 г вареного буряка, 25 г зеленої цибулі, 25 г сметани, сіль. Листки й цибулю подрібнити ножем, покласти на скибки вареного буряка, посолити, заправити сметаною. Перед подаванням на стіл поставити на 10 хв у холодильник.

Юшка — 160 г листків, 40 г пшона, 20 г моркви, 30 г ріпчастої цибулі, 20 г жиру, спеції за смаком. Зварити пшоно, покласти в юшку зелень та спеції, тушковану моркву й цибулю, довести до готовності.

Пряжений первоцвіт — 100 г листків, 4 яйця, 20 г жиру, 70 г сметани, сіль. Листки подрібнити ножем, потушкувати з жиром 10—15 хв, залити сумішшю яєць зі сметаною, запекти.

Чай — взяти рівні частини первоцвіту й звіробою, перемішати й використовувати для заварки.

Порошок — листки висушити, подрібнити в ступці, просіяти й зберігати в закритих банках. Використовувати для приправи супів, приготування напоїв.

Перстач прямостоячий (рос. — лапчатка прямостоячая) — Potentilla erecta (L.) Hampe. Багаторічна трав'яниста рослина 15—50 см заввишки. Кореневище товсте, дерев'янисте, горизонтальне. Стебла прямостоячі, тонкі, вкриті листям, зверху розгалужені. Листки трійчасті, квітки жовті, поодинокі, на довгих, тонких квітоніжках. Росте в світлих лісах, на галявинах, прогалинах, узліссях, вирубках.

Використання у медицині. У науковій медицині кореневище вживають у вигляді відвару як в'яжучий, кровоспинний і бактерицидний засоби при запальних процесах порожнини рота, ангіні, кровотечах ясен, захворюваннях кишково-шлункового тракту, внутрішніх кровотечах; як настойка зовнішньо — при опіках, мокнучих екземах та інших захворюваннях шкіри.

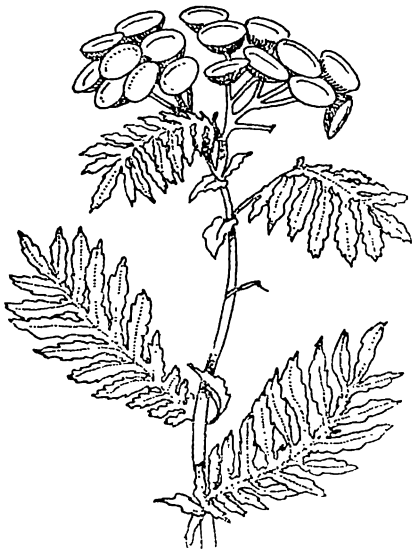
У народній медицині відвар кореневищ використовують для полоскання порожнини рота, цинзі, стоматиті, гінгівіті, ангіні. Мазю рослини змащують тріщини на шкірі рук, ніг, на губах. Настойку вживають при захворюваннях шлунка, серця, матки, при проносах, дизентерії. Препарати з кореневищ рекомендують при гінекологічних захворюваннях, що супроводжуються болями, при хворобливих менструаціях, туберкульозі легень, особливо при проносах та кашлі; приймають внутрішньо при гастритах, виразці шлунка, жовтусі, подагрі, ревма-

Перстач прямостоячий

тизмі, захворюваннях печінки.
Відвар 1 — 25 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день перед їжею.
Відвар 2 — (для полоскання) — 20 : 1000.
Настойка — 20, по 40 крапель.
Мазь для ясен — 10 частин настойки та 5 частин гліцерину.
Мазь для тріщин на шкірі — 5 г дрібно порізаних кореневищ варять 5 хв у одній склянці масла.
Інші послуги. Кореневища використовують в рибній (як прянощі), шкіряній (як видублювач) і барвниковій (для фарбування тканин у червоний та чорний кольори) промисловостях.

Перестріч дібровний (рос. — марьянчик дубровный, иван-да-марья) — **Melampyrum silvaticum L.** Однорічна рослина до 15—20 см заввишки. Листки цільнокраї, поодинокі, квітки мають яскраво-синій прицвітний лист, віночок яскраво-жовтий. Росте в листяних та змішаних лісах, на галявинах, прогалинах, утворюючи густі зарості.
Використання у медицині. Настій трави використовують як зовнішній засіб для обмивання й місцевих ванн при захворюваннях шкіри.
Настій — 20 : 300.

Пижмо звичайне (рос. — пижма обыкновенная) — **Tanacetum vulgare L.** Багаторічна трав'яниста рослина з сильним камфорним запахом, 60 — 120 см заввишки. Стебло міцне, прямостояче. Листки чергові, при розтиранні сильно пахнуть, пірчасто-розсічені, щільні. Численні золотисто-жовті квіткові корзинки зібрані на верхівках стебел у плоскі щитоподібні яскраві суцвіття. Росте на сухих та свіжих грунтах, у світлих, змішаних й широколистяних лісах, на узліссях, галявинах. Рослина отруйна.
Використання у медицині. У народній медицині настій та відвар з квіток вживають для вигнання аскарид, при шлунково-кишкових захворюваннях, нервових розладах, захворюваннях печінки й жовчного міхура, болю голови, епілепсії, жіночих хворобах, лихоманці; зовнішньо (у вигляді ванн та компресів) — ревматизмі, подагрі, для промивання гнійних ран. Вживання препаратів з пижма протипоказані при вагітності.
Настій — 30 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день.
Відвар — 15 : 200, по 2 ст ложки 3 рази на день перед їжею протягом 1—2 місяців.
Настойка — 25, по 30—40 крапель 3 рази на день (при хворобах шлунка).



Пижмо звичайне

Порошок із квіток з медом — по 2—3 г 3 рази на день.

Кулінарні рецепти. Ароматична суміш — 100 г квіток та листків, 25 г материнки, 25 г кори дуба, 1 л води. Подрібнити, перемішати, залити водою, довести до кипіння, залишити на слабкому вогні на 10—15 хв. Відвар проціджують та використовують для додавання у тісто, ароматизації салатів і м'ясних страв.

Квас — 5 г сухих квіткових корзинок, 1 л квасу, 10 г цукру. Пижмо помістити у марлевий мішечок й опустити до квасу на 12—14 год. Потім рослину забрати, додати до квасу цукру, перемішати й залишити ще на 2 год.

Порошок — квіткові корзинки подрібнити, пересіяти, використовувати для ароматизації перших та других страв.

Інші послуги. Висушені та розтерті в порошок квітки й стебла пижма знищують блох, мух, блощиць, тараканів, міль. Посипають свіже м'ясо для збереження його від мух. Проти комарів та мошки розтертою масою рослини змащують обличчя, шию, руки. Відвар вживають проти агрусової п'ядениці, порошками посипають кущі смородини проти скляниці. Пучки пижма, підв'язані до яблуні, відлякують метеликів плодожерки.

Пирій повзучий (рос. — пырей ползучий) — Elytrigia repens (L.) Nevski. Багаторічна трав'яниста рослина з довгим повзучим кореневищем. Стебла підняті, вкриті листям. Листки вузьколінійні, шорсткі, синьо-зелені. Квітки зібрані в довгі й вузькі колоски.

Використання у медицині. Відвар кореневищ рекомендують як сечогінний, потогінний, відхаркувальний засоби. Він регулює солевий обмін при жовчно-кам'яній та сечокам'яній хворобах, його використовують при нефриті, циститі, нетриманні сечі, гепатиті, холециститі, гастриті, ентериті, коліті, простудних захворюваннях, бронхіті, пневмонії, гіпертонії, ексудативному діатезі, екземі, фурункульозі (сильний лікувальний засіб), втирають в корені волосся при облисінні. При трьох останніх хворобах рекомендують загальні ванни, при хронічних запорах — сидячі ванни та клізми. Сік свіжих листків та стебел п'ють при жовчно-кам'яній хворобі. Кореневища входять до ряду зборів.

Відвар — 20 : 200, по 1 ст. ложці (деколи по одній склянці) 3—4 рази на день.

Настій — 30 : 300, по 1 склянці 2—3 рази на день.

Плаун булавовидний

Ванни запашні — 1/4 склянки відвару на 1/2 відра води.
Сік — по 0,5—1 склянці на день.

Плаун булавовидний (рос. — плаун булавовидный) — Lycopodium clavatum L. Вічнозелена рослина з повзучими стеблами, від яких відходять гілки, густо вкриті дрібними лінійно-ланцетними, загостреними листочками. На кінцях гілочок утворюється від двох до п'яти прямостоячих у вигляді вилочок колосків, з яких висипаються бархатисті, жирні, жовті спори у вигляді порошку, що не змочується водою. Спороносні колоски зрізують спеціальними ножицями з припаяною металевою коробкою або підставляючи під них коробку, оскільки вони легко розсіюють спори. Росте на свіжих грунтах у соснових та змішаних лісах. Отруйний.

Використання у медицині. У медицині сухі спори вживають як присипку (у тому числі дитячу) при опрілостях та пролежнях, запаленнях шкіри, екземах. Відвар спор або трави (а також настій трави) використовують як протизапальний, болезаспокійливий та сечогінний засоби при захворюваннях нирок, сечового міхура, печінки, дихальних шляхів, ревматизмі, для лікування алкоголізму.

Відвар спор — 15 : 200 (сиру воду кип'ятять 15 хв), по 1 ст. ложці разом зі спорами через 1 год.

Відвар трави — 15—20 : 500, кип'ятять і вживають по 2 ст. ложки через 1 год.

Відвар протиалкогольний — 5%-й, по 80—100 мл разом з невеликими дозами алкоголю викликає довгу тяжку нудотно-рвотну реакцію. За один-два сеанси виробляється відраза до алкоголю. Лікування потрібно проводити під контролем лікаря

Настій трави — 15 : 500, по 1 ст. ложці 3—4 рази на день.

Завдяки наявності в траві паралізуючої отрути використовувати препарати плауна, для самостійного лікуванння не можна, навіть у невеликій концентрації.

Подорожник великий (рос. — подорожник большой) — Plantago major L. Багаторічна рослина 10—70 см заввишки. Листки широкояйцеподібні або еліптичні. Суцвіття — довгий циліндричний колос. З лікувальною метою вживають також листя подорожника середнього та ланцетолистого.

Використання у медицині. У науковій медицині листки у вигляді

настою, соку, екстракту й настойки вживають як відхаркувальний, розріджуючий мокроту й обволікаючий засіб при бронхіті, туберкульозі легень, ентериті, коліті. Сік зі свіжих листків використовують для лікування шлунково-кишкових захворювань і при токсикозі у вагітних. Листки входять до складу грудного збору (див. застосування підбілу звичайного). Відвар насіння рекомендують при запорах, дизентерії, проносах.

У народі настій листків вживають при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, сечового міхура, верхніх дихальних шляхів, гіпертонії, полощуть рот при болю зубів; зовнішньо — для промивання гнійних ран, виразок, мокнучих екзем. Відвар листків п'ють при нічному нетриманні сечі, відрижці, печії, полощуть рот при запаленні ясен і зубному болю. Свіжі листки прикладають до ран, виразок, фурункулів, карбункулів, абсцесів, травм, бешиховому запаленні шкіри (ефективніше, коли листки обсипані товченою крейдою). Соком свіжих листків лікують рани, опіки, виразки, укуси бджіл, ос і навіть змій.

Відвар листків — 10—15 : 200, по 1 ст. ложці 3—4 рази на день.

Настій сухих листків — 15 : 200, по 1 ст. ложці 4—5 разів на день.

Відвар насіння — 10 : 200 (насіння потовчене), по 1 ст. ложці 2—3 рази на день як відхаркувальне.

Пластир для лікування нарывів — товчені свіжі листки змішати з сіллю, свинячим салом та м'якушем хліба.

Кулінарні рецепти. Салат — 120 г молодих листків, 80 г ріпчастої цибулі, 50 г тертого хрону, 50 г кропиви, 1 яйце, 40 г сметани, сіль, оцет. Подорожник та кропиву опустити на 1 хв в окріп, дати стекти воді, подрібнити ножем, додати подрібнені цибулю, хрін, сіль, оцет.

Приправа до юшки — листки вимити, висушити, подрібнити, пересіяти через сито, покласти для зберігання в слоїки.

Полин гіркий (рос. — полынь горькая) — Artemisia absinthium L. Багаторічна трав'яниста рослина до 60—100 см заввишки. Має характерний сильний пряний запах та дуже гіркий смак.

Використання у медицині. У науковій медицині траву у вигляді настою, настойки та екстракту вживають як гіркоту для збудження апетиту, поліпшення травлення. Трава входить до складу апетитного збору.

У народній медицині настій трави, рідше листя, вживають при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, печінки (разом з шавлією у співвідношенні 1 : 3 у вигляді порошку) та нирок, при недокрів'ї, аскаридозі, безсонні (особливо олія з насіння), задирках, укусах комах, частих непритомностях; зовнішньо — для компресів та примочок при захворюваннях суглобів, очей, для лікування корости, при травмах, мозолях; в клізмах проти круглих глистів. Для ліквідування запахів прополіскують рот настоєм трави. Вживають при печінковій кольці. Свіжий сік застосовують як кровоспинний, дезинфікуючий, болезаспокійливий та ранозагоювальний засоби. Свіжі листки прикладають до мозолів, вивихів. Рослина ліквідує проноси, знімає печію, рекомендується при жов-

гусі, нестримному блюванні, розм'якшенні сухожиль. Перед далекою дорогою ноги миють відваром, щоб вони менше втомлювались.

Відвар — 10 : 200, по 1—2 чайні ложки 3 рази на день за півгодини перед їжею.

Настойка — 20, по 15—20 крапель 3 рази на день за 30 хв перед їжею.

Порошок — по одній пучці (0,2—0,5 г) 3 рази на день.

Настій — 10 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день за 30 хв перед їжею.

Відвар (при нирковій кольці) — 40 : 500 (порівну листків полину, шавлії лікарської, ягід ялівцю звичайного), по 1 склянці 3 рази на день.

Збір апетитний — 15 : 200 (трави полину гіркого 8 частин, трави деревію — 2), по 1 ст. ложці 3—4 рази на день за півгодини до їжі.

Олія з сім'янок — 1 частина товчених сім'янок та 4 частини прованської олії, настояти 8 год, по 1—2 краплі на цукрі.

Мазь з соку для ран — 1 частина соку (краще згущений) на 4 частини основи.

Кулінарні рецепти. Маринад для м'яса — 0,5 л маринаду, 1 ст. ложка листків, 0,5 кг м'яса. До маринаду перед закладкою м'яса помістити у марлевому мішечку полин. М'ясо витримати у маринаді 3—5 год, потім смажити або тушкувати.

Порошок — висушену рослину подрібнити в ступці, просіяти через сито й використовувати для салатів і гарячих страв.

Інші послуги. Відвар полину використовують проти шкідників — агрусової та смородинової вогнівки, яблуневої плодожерки, мідяниці та квіткоїда; ним обливають тварин, щоб знищити паразитів на їх тілі.

Відвар — 1 кг сухої трави або 3 кг сирої заливають 1 л води, настоюють 1—2 доби, кип'ятять 10—15 хв, розводять водою до 10 л.

Родовик лікарський

Родовик лікарський (рос. — кровохлебка лекарственная) — Sanguisorba officinalis L. Багаторічна трав'яниста рослина, що сягає 1 м і більше з міцною кореневою системою. Листки невеликі, складні. Суцвіття колосоподібні, короткі, густі, овальні, темно-пурпурні. Росте на свіжих і вологих плодючих грунтах по чагарниках, узліссях, на зрубах, дуже часто в заплавних лісах, в заплавах річок.

Використання у медицині. З лікувальною метою в науковій та народній медицині вживають кореневища й корені. У науковій

медицині як відвар або рідкий екстракт їх використовують як в'яжучий і кровоспинний, спазмолітичний, болезаспокійливий і сильний бактерицидний засоби при шлунково-кишкових захворюваннях, внутрішніх кровотечах, хворобах порожнини рота.

У народній медицині вживають при проносах, кровохарканні, маткових кровотечах. Зовнішньо відвар застосовують для промивання ран, виразок, пролежнів, примочок при опіках, для полоскання порожнини рота при запаленні, ангіні, грипі, геморої (сидячі ванни), для спринцювань при ерозії шийки матки, запальних процесах матки, що супроводжуються кровотечами, проносі, навіть кривавому. Зім'яті свіжі листки родовика прикладають до ран.

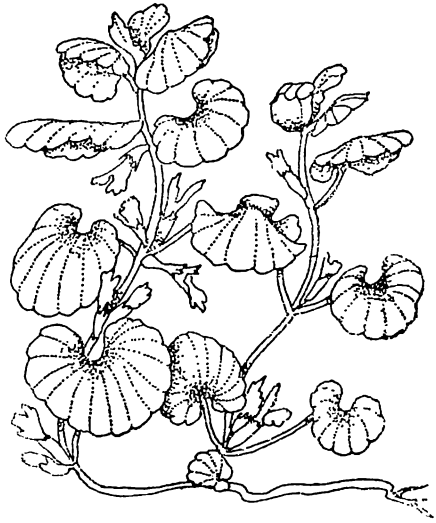
Відвар — 15 : 200, деколи 30 : 200, по 1 ст. ложці 5—6 разів на день.

Настойка — 15, по 1—2 чайні ложки 2—3 рази на день.

Кулінарні рецепти. Салат — 50 г картоплі, 40 г мелених листків родовика, 50 г зеленої цибулі, 20 г сметани, сіль за смаком. Варену картоплю нарізати кусочками. Листки родовика витримати у кип'ятку 1 хв, вийняти з води, подрібнити разом з цибулею. З'єднати з картоплею, посолити, заправити сметаною й прикрасити зеленню.

Чай — перемішати однакові частини трави звіробою та родовика. Зберігати у закритому посуді. Заварювати як звичайний чай.

Інші послуги. Порошок кореневищ та коренів має інсектицидну дію, тому його використовують для боротьби з комахами. З квіток отримують червону фарбу.



Розхідник звичайний

Розхідник звичайний (рос. — **будра плющевидная**) — **Glechoma hederacea L.** Багаторічна рослина, стебла стеляться або підіймаються, довжиною 20—50 см, листки брунькоподібні, квітки фіолетові, голубувато-рожеві або червонуваті. Росте по берегах річок, серед чагарників, на узліссях, луках.

Використання у медицині. У науковій медицині траву застосовують як відхаркувальний і ранозагоювальний засоби, зміцнюючий та регулюючий діяльність шлунка, нирок, сечового міхура й печінки. Як настій або порошок вживають при хронічному бронхіті й бронхіальній астмі як відхаркувальний та болезаспокійливий засоби. Зовнішньо рекомендують при пухлинах, переломах кісток, ранах, лікуванні захворювань шкіри, наривах, виразках. Потовчені свіжі листки прикладають до хворих місць. Відвари використовують у виді примочок для очей.

Відвар — 5 : 200, по 2—3 ст. ложки 4 рази на день.
Настій — 10 : 200, настоюють протягом 8 год, по 2—3 ст. ложки 4 рази на день.
Настойка — 15, по 15 крапель 3 рази на день.
Порошок, по 1 пучці 3—4 рази на день.

Ромашка лікарська, аптечна (рос. — ромашка непахучая, аптечная) — Matricaria chamomilla L. Однорічна рослина до 50 см заввишки. Стебло тонке, розгалужене. Листки чергові, двоякопірчасто-розсічені. Квіткові корзинки невеликі, крайові квітки язичкові, білі, середні — жовті. Росте на галявинах хвойних, змішаних та широколистяних лісів, уздовж просік, на зрубах.
Використання у медицині. Настій квіток у науковій медицині вживають як протизапальний, спазмолітичний, антисептичний, болезаспокійливий, потогінний та вітрогінний засоби, зовнішньо — для полоскань, примочок, клізм та ванн.
У народній медицині настій суцвіть рекомендують при безсонні, мігрені, корчах, виразковій хворобі шлунка й дванадцятипалої кишки, гастриті, коліті, спазмах шлунка й кишечника, метеоризмі, екземі, фурункульозі, захворюваннях печінки та жовчних шляхів, жіночих хворобах, простудних захворюваннях, зовнішньо — для припарок, примочок, компресів при травмах, пухлинах, для промивання вух, гнійних ран, виразок, слизових оболонок очей, для полоскання порожнини рота; для ванн при екземі, подагрі, суглобовому ревматизмі, при лупі та випаданні волосся. Квітки входять до складу заспокійливого, вітрогінного, пом'якшувального зборів. Чай з ромашкою, випитий на ніч, забезпечує міцний спокійний сон. У рекомендаціях стародавніх лікарів знаходимо: «У кого горло болить, візьми склянку молока, склянку води і по одній пучці ромашки, липового цвіту й бузини — змішай все разом, прокип'яти, переціди, остуди як парене молоко й пий замість чаю».
Настій суцвіть — 15 : 200, по 2 ст. ложки 3—4 рази на день.
Відвар — 30 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день за 30 хв до їжі.
Збір заспокійливий — 15 : 200 (порівну квіток ромашки, кореневищ валеріани, листків м'яти, плодів кмину й фенхелю), по 1/2 склянки вранці та ввечері.
Збір вітрогінний — 15 : 200 (квіток ромашки — 5 частин, кореневищ валеріани — 4, плодів кмину — 1 частина), по 1/2 склянки вранці та ввечері.
Збір пом'якшувальний — 3—5 ст. ложок суміші (навпіл квіток ромашки і трави донника) залити кип'ятком до утворення кашки, потім загорнути в цупку тканину й у гарячому вигляді прикладати до травм, хворих суглобів і т. п.
Застосування в косметиці. Для догляду за жирною шкірою вживають припарки і компреси з м'яти, шавлії, хвоща польового, липового цвіту й ромашки. П'ять столових ложок суміші запарюють 2 склянками кип'ятку, настоюють 10—15 хв, проціджують. Змочену в гарячому напарі салфетку накладають на обличчя й знімають після того, як вона охолоне.
При передчасній в'ялості шкіри 3 ст. ложки квіток заливають склянкою окропу і залишають

для запарювання. Напар разом з квітками між двома шарами марлі накладають на обличчя і на 10—15 хв закутують обличчя сухим рушником. Знявши маску, обличчя змащують поживним кремом.

Настій ромашки забарвлює в легкий золотистий колір волосся. Для світлого волосся беруть 100—200 г сухих квіток, запарюють в 0,5 л гарячої води і кип'ятять 5 хв, настоюють 1 год і миють голову. Волосся просушують не витираючи

Інші послуги. Настій (3 кг залити відром води, підігріти до 60—70 °С і настоювати 12—14 год, процідити й долити до 10 л). Вживають проти тлі, кліщів, личинок пиляльників і гусениць агрусової п'ядениці. Димом від її спалювання окурюють теплиці для знищення шкідливих комах. Щоб вигнати мишей, приміщення посипають сухими суцвіттями.

Синюха голуба (рос. — **синюха голубая**) — **Polemonium caeruleum L.** Багаторічна трав'яниста рослина з коротким кореневищем, прямостоячим стеблом, 30—90 см заввишки. Листки чергові, непарнопірчасті. Квітки сині, суцвіття зібране у волоть. Росте на сирих, багатих грунтах, у затінку, серед чагарників. Зустрічається рідко.

Використання у медицині. У науковій медицині настій, відвар та екстракт з коренів вживають як відхаркувальний, заспокійливий засоби, що у вісім—десять разів сильніший від валеріани. Разом з сухоцвітом драговинним його застосовують для лікування виразкової хвороби шлунка й дванадцятипалої кишки.

У народі відвар кореневищ вживають при нервових розладах,

Синюха блакитна

епілепсії, безсонні, бронхіті, пневмонії, виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки, екземі, облисінні, лишаї. Сиру траву прикладають при укусі змії.

Відвар — 3—8 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день через 2 год після їжі. За півгодини до їжі вживають внутрішньо відвар сухоцвіту драговинного (10 : 200) по 1 ст. ложці 3 рази на день. Курс лікування призначають при виразкових процесах у шлунку та кишечному тракті, тривалість лікування — 3 тижні.

Настій — 6—8 : 200, по 1 ст. ложці 3—6 разів на день після їжі.

Синяк звичайний (рос. — **синяк обыкновенный**) — **Echium vulgare L.** Дворічна рослина з товстим, веретеноподібним коренем, густо вкритим жорсткими волосками стеблом, до 30—100 см заввишки. Прикореневі листки лопатчасто-

Синяк звичайний

ланцетні, нижні стеблові — подовгасто-ланцетні, решта — вузьколінійні. Квітки зібрані в прості завійки, що утворюють волотисте суцвіття, на початку рожеві, що переходять у сині. Росте на свіжих грунтах, на галявинах, узліссях. Рослина отруйна.

Використання у медицині. У народі відвар трави прикладають до суглобів при ревматизмі, укусах змій, епілепсії, як відхаркувальний і протикашлевий засоби. Відвар — 10 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Слива колюча, терен (рос. — слива колючая, терн) — Prunus spinosa L. Колючий чагарник. Плоди — кулясті, темно-сині з сизою поволокою кістянки.

Використання у медицині. Плоди корисні при проносах. Квітки мають легку проносну дію, вживають при захворюваннях печінки, фурункульозі та інших гнійничкових захворюваннях шкіри. Відвар з коренів, кори й деревини рекомендують як жарознижувальний, протизапальний засоби, для спринцювання при білях, полоскання рота при захворюваннях ясен та зубів. Листки, що заготовляють відразу ж після цвітіння, мають сечогінну та проносну дію. Відвар з листків використовують при висипках на шкірі, хворобах нирок, циститі. Чай рекомендують людям, які ведуть сидячий спосіб життя. Пігментований верхній шар кори рекомендують при бешихових запаленнях (у свіжому вигляді або відвар) як примочку.

Відвар коренів та кори — 5 : 200, кип'ятити 15 хв, пити без дозування.

Відвар квіток — 25 : 200, пити як чай.

Інші послуги. Плоди використовують для виготовлення варення, мармеладу, джему, компотів тощо. З насіння отримують олію, з твердих оболонок — активоване вугілля.

Смородина чорна (рос. — смородина черная) — Ribes nigrum L. Відомий плодовий кущ. Дозрілі плоди — ягоди, чорні, кулясті, духмяні.

Використання у медицині. У науковій медицині сухі плоди й листки вживають у вигляді настою при нефриті, анемії, гіповітамінозі. Плоди входять до складу вітамінного збору.

У народній медицині настій сухих плодів використовують як сечогінний та потогінний засоби, він діє протизапально при ревматизмі, подагрі, шкірних захворюваннях. Свіжі плоди приймають при загальному знесиленні, захворюваннях серця й печінки, шлун-

ково-кишкових, склерозі, підвищеному тиску крові, нервових розладах, гастриті, виразці шлунка, ентериті, коліті. Сиропом з ягід лікують простудні захворювання й коклюш. Свіжий сік з ягід цієї рослини при вживанні по 2—3 келишки 3 рази на день допомагає при виразці шлунка, катарах шлунка, виразці кишечника. Листки вживають при алергічних сверблячих дерматозах.

Відвар ягід — 20 : 200, по 1/2 склянки 3 рази на день.

Відвар листків — 20 : 200, по 2 ст. ложки 3 рази на день.

Настій сухих плодів листків — 50 : 200, по 1/2 склянки 2—3 рази на день.

Сік з ягід — по 1/2 склянки 3 рази на день.

Кулінарні рецепти. Суп — 2—3 склянки ягід, 50 г манної крупи, 20 г вершкового масла, кориця, сіль, цукор. Розчинити у воді цукор, довести до кипіння, додати корицю. Потім покласти ягоди, варити до готовності та перетерти через сито. Відвар знову довести до кипіння, засипати крупу, додати вершкового масла і подавати суп гарячим або холодним.

Чай вітамінний — 1 ст. ложку взятих порівну плодів смородини й шипшини залити двома склянками окропу й настояти у закритому посуді у темному місці протягом 1 год. Процідити й пити по 0,5 склянки 3—4 рази на день. Для поліпшення смаку можна додати цукру.

Цей рецепт затверджений фармакологічним комітетом Мінздоров'я СРСР і призначається лікарями при гіповітамінозному стані. Чай можна приготувати у домашніх умовах і пити за порадою лікаря.

Чай по-уральському — покласти 2 пучки свіжих листків смородини, залити окропом, дати постояти 2—3 хв й розлити в склянки. Додати заварку звичайного чаю, молока й цукру. Цей чай відрізняється приємним ароматом та смаком, добре тамує спрагу, знімає втому й сприяє виведенню з організму шлаків.

Смородина, перетерта з цукром — 1 кг ягід, 2 кг цукру, ягоди промити й просушити, розтерти з цукром.

Варення — 1 кг ягід, 1,5 кг цукру, 2,5 склянки води, ванілін; ягоди залити цукровим сиропом, витримати у ньому 10—12 год і після цього варити до готовності.

Смородина цільна без цукру — коли протипоказано вживати велику кількість цукру, ягоди кладуть у прокип'ячені та висушені у духовці банки, пляшки, закупорюють прокип'яченими пробками з корка, заливають сургучем і зберігають на холоді. Смородина зберігає смак і аромат свіжих ягід.

Інші послуги. Листки використовують як прянощі при консервуванні овочів (на 10 кг огірків — 1 кг листків).

Собача кропива п'ятилопатева (рос. — пустырник пятилопастный, сердечный) — Leonurus quinquelobatus Cilib. Багаторічна рослина 50—200 см заввишки, стебло чотиригранне порожнисте, опушене. Листки гострі, пальчасті, 3—5-лопатеві, ті, що знаходяться на верхівці — цільні. Квітки дрібні, рожеві. Росте на галявинах, зрубах, у хвойних та змішаних лісах.

Використання у медицині. У науковій медицині настій, настойку

Собача кропива п'ятилопатева

й рідкий екстракт застосовують як заспокійливий засіб при розладах центральної нервової системи, серцево-судинних неврозах, початкових стадіях гіпертонічної хвороби, кардіосклерозі з явищами стенокардії, пороках серця без вираженої недостатності кровообігу. Трава входить до складу заспокійливих зборів (підвищена нервова збудливість, безсоння).

У народній медицині настій або сік свіжої трави вживають при безсонні (у 2 рази ефективніший від валеріани), гіпертонії, захворюваннях серця, шлунково-кишкового тракту, для регулювання менструацій, при хворобах сечового міхура, бронхіальній астмі, переляку, істерії, корчах, епілепсії, базедовій хворобі, імпоненції, екземі, сверблячці шкіри. Препарати мають загальнотонізуючу дію. Для зберігання 2 частин соку свіжої трави змішують з 3 частинами спирту.

Відвар — 20—30 : 200, кип'ятять 30 хв, по 1—2 ст. ложки 3 рази на день за 30 хв до їжі.

Настій — 15 : 200, по 1—2 ст. ложки 3 рази на день за 30 хв до їжі.

Настойка — 30, по 30—50 крапель 3—4 рази на день.

Сік свіжий — 30—40 крапель на 1 ст. ложку води 3 рази на день перед їжею (при базедовій хворобі та імпотенції).

Збір заспокійливий № 1 — 20 : 200 (трави собачої кропиви — 2 частини, листків бобівника трилистого — 1, квіток ромашки аптечної — 1 частина), по 1/2 склянки 2 рази на день за 30 хв до їжі.

Збір заспокійливий № 2 — 30 : 200 (трави собачої кропиви й листків мучниці звичайної в рівних кількостях), по 1/2 склянки 2 рази на день через годину після вживання їжі.

Сосна звичайна (рос. — сосна обыкновенная) — Pinus silvestris L. Хвойне дерево до 20—40 м заввишки, хвоя довга, жорстка, голкоподібна. Шишки овальної форми, бурувато-сірі.

Використання у медицині. Сосна — ціла аптека, яку людина використовує з найдавніших часів. У науковій медицині відвар бруньок вживають як протизапальний, кровоспинний, сечогінний, відхаркувальний та дезинфікуючий засоби, для інгаляцій при захворюваннях верхніх дихальних шляхів, для ванн. Хвою у вигляді настою рекомендують для лікування та профілактики цинги, при інфекційних захворюваннях та пораненнях. Ванни з хвойного екстракту застосовують при розладах нервової й серцево-судинної систем, подагрі. Бруньки сос-

ни входять до складу грудного збору.

У народі при захворюваннях легень використовують настойку або настій тичинкового пилку, а також свіжу смолу (живицю), залиту водою і витриману на сонці 9 днів. Настойку (настій) молодих (червоних) шишок вживають при болях в серці, настій зелених шишок — як кровоспинний засіб при цинзі, надмірних маткових кровотечах, гіпертонії. Свіжі зелені шишки (10%-на настойка) застосовують при виразковій хворобі шлунка й дванадцятипалої кишки. Відвар чи настій бруньок або хвої вживають внутрішньо при набряках, алергії, гастриті, захворюваннях печінки, хронічних бронхітах і трахеїтах; зовнішньо — для ванн. При ревматизмі п'ють чай з пилку. Рани, які довго не гояться, заливають живицею. Свіжу розпарену тирсу кладуть при радикуліті на хворі місця.

Скипидар використовують для розтирань при ревматичних болях, подагрі, невралгії, поліартриті, вдихають при гнилосних бронхітах. Живицю вживають як відхаркувальний засіб. Дьоготь використовують для лікування хворіб шкіри, він входить до складу різних медичних мазей (наприклад, мазь Вишневського). Повітря соснового лісу (чисте й ароматне) особливо корисне для ослаблених людей, а також тих, хто хворіє на легені.

Відвар або настій бруньок — 10 : 200, по 2 ст. ложки 3 рази на день.

Відвар або настій хвої — 20 : 200, по 2 ст. ложки 3 рази на день.

Для ванн — 50 г бруньок або хвої на відро води.

Інгаляція бруньками — 20 : 200, накривають голову рушником і тримають обличчя над парою 10—20 хв.

Живиця — по 6—7 зерен на прийом 2 рази на день.

Вітамінний настій — хвою промити водою, настригти дрібно ножицями 4 склянки, залити 2—5 склянками холодної води, додати 2 чайні ложки 8%-ї соляної кислоти, залишити стояти в темному місці 2—3 дні, процідити; по 1 склянці на день.

Грудний збір — 15 : 200 (бруньок сосни — 4 частини, плодів анісу — 4, квіток дивини — 2 частини), по 1/3 склянки 3 рази на день до їжі.

Настойка 10%-на — третю частину літрової скляної банки наповнюють подрібненими шишками, заливають їх 40%-м розчином спирту, настоюють 7 днів у темному місці; по 1 ст. ложці 3 рази на день до їжі протягом 1—2 місяців.

Інші послуги. З живиці, липкої й в'язкої смоли (від слова «заживляти» — зцілювати), що добувають з дерев промисловим способом, отримують скипидар та каніфоль; з хвої — вітамінну муку для годування тварин, мило, зубну пасту. Проти яблуневої плодожерки, агрусової та смородинової вогнівки вживають настій хвої (свіжозрізану хвою кладуть у бочку, заливають окропом у відношенні 1 : 1 та накривають кришкою або мішковиною, настоюють добу, перед вживанням розводять 5 частинами води).

Суниці лісові (рос. — земляника лесная) — Fragaria vesca L. Відома багаторічна трав'яниста рослина з довгими повзучими пагонами та прямим стеблом.

Ягоди червонуватого або яскраво-червоного кольору, приємні на смак, з сухими липкими зернами-плодами. Росте на лісових зрубах, галявинах, серед чагарників.

Використання у медицині. Застосовують листки, кореневища та ягоди. У народі ягоди вважають універсальним засобом. Вони мають потогінну, легку проносну та сечогінну властивості. Їх вживають при захворюваннях нирок, печінки, шлунка й селезінки, облисінні, фурункульозі, веснянках, себореї, вугрях, підвищеному тиску, подагрі, жовтусі, рахіті, геморої, анемії у вагітних. Товчені ягоди як мазь рекомендують при лікуванні екземи.

Траву рослини у вигляді відвару використовують при запаленні тонких кишок, гастриті, катарах товстих кишок, простудних захворюваннях, високій температурі, загальному упадку сил, захворюваннях нирок, шлунка (гастрит), кишечника (коліт), атеросклерозі, підвищеному кров'яному тиску, геморої, подагрі, недокрів'ї, захворюваннях шкіри, наявності глистів.

Настій листків або кореневищ рекомендують зовнішньо як протизапальний і в'яжучий засоби для лікування екзем, гнійних ран, пітливості ніг, облисіння, фурункульозу.

Відвар — 20 : 200, по 2—3 ст. ложки, а також як чай без дозування.

Настій плодів — 30 : 200, по 1/2 склянки на день.

Кулінарні рецепти. Суниці консервовані — ягоди щільно накласти у скляні банки, залити гарячим суничним соком, розведеним у пропорції 1 : 1 водою з додаванням 1 склянки цукру на 1 л готового соку. Після прогрівання банки закрити кришками.

Компот — ягоди вимити, покласти в каструлю, залити 70%-м сиропом, нагріти до 65 °С й залишити на 3—4 год. Сироп злити, ягоди перекласти в півлітрові скляні банки, знову залити кип'ячим сиропом, поставити банки на 15 хв у каструлю з гарячою водою (85 °С).

Варення — в готовий цукровий сироп всипати суниці. Варення варити на повільному вогні 15—20 хв, збираючи шумовиння. На 1 кг ягід — 1 кг цукру, 1,5 склянки води.

Морозиво з суницями — 100 г морозива залити 2 ст. ложками суничного соку, зверху покласти 8—10 ягід.

Суниці з молоком — чайну склянку наповнити на 1/3 суницями, залити холодним молоком й відразу ж подавати.

Молочний суп з суницями — вівсяні пластівці варити до готовності в 2 склянках молока, додати 1 склянку суниць, 1 ст. ложку цукру, перемішати, залишити на 5—10 хв й подавати гарячим.

Застосування в косметиці. Розтертими ягодами добре змащувати шкіру перед сном: на ранок шкіра стає свіжою, м'якою, ніжною, з рожевим відтінком, на ній розгладжуються зморшки.

Сухоцвіт багновий (рос. — сушеница топяная, болотная) — Gnaphalium silvaticum L. Однорічна рослина 5—20 см заввишки з тонким розгалуженим від основи стеблом. Вся надземна частина покрита волосками. Листки дрібні, чергові, лінійно-подовгасті. Квітки яскраво-жовті, дрібні, зібрані в корзинки й розміщені пуч-

Сухоцвіт багновий

ками на кінцях стебел. Росте на вологих місцях.

Використання у медицині. Настойку та настій трави у науковій медицині застосовують як заспокійливий і судинорозширювальний засоби при лікуванні гіпертонічної хвороби у початковій стадії; настій — при виразковій хворобі шлунка й дванадцятипалої кишки. Однак кращий ефект досягається при комбінованому призначенні сухоцвіту з коренями синюхи голубої. Екстракти трави знаходять застосування при лікуванні виразок, ран, свищів, опіків тощо.

У народній медицині як відвар, так і настій трави вживають при гастриті, виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки, печії, туберкульозі легень, ентериті, гіпертонії, стенокардії, безсонні (для осіб з легко збудливою нервовою системою), цукровому діабеті, як заспокійливий та в'яжучий засоби; зовнішньо (настій, настойку на льняній чи соняшниковій олії, екстракт, мазь) — для лікування невигойних ран, виразок, свищів, опіків, при облисінні. При ерозіях шийки матки для спринцювань використовують настій трави. При гіпертонії та тромбофлебітах — на ніч ванни для ніг. При виразковій хворобі шлунка з високою кислотністю рекомендують вітамінний коктейль.

Відвар (для вутрішнього вживання) — 20—30 : 200, по 1 ст. ложці 4—5 разів на день до їжі.

Мазь — 10 г порошку трави на 50 г вершкового масла та 50 г меду.

Відвар (для зовнішнього вживання) — 25 : 500.

Настій — 10 : 200, кип'ятять 5 хв, настоюють 2 год, по 1/2 чайної ложки 3 рази на день за півгодини перед їжею.

Настойка на маслі — подрібнену траву змочують 40%-м розчином спирту і настоюють протягом 12 год у добре закритому посуді при кімнатній температурі; масу перекладають в каструлю, додають соняшникової олії і нагрівають на водяній бані 24 год; вижимають, фільтрують, зберігають у скляній тарі.

Ванни для ніг — 100 : 500, тривалість ванни — 20—30 хв.

Коктейль вітамінний (при виразковій хворобі з високою кислотністю) — 125 : 1500 (плодів шипшини 50 г, трави собачої кропиви, сухоцвіту, звіробою, м'яти, кореня аїру порівну — по 15 г). Настоюють 12 год, проціджують, додають сиропу за смаком, по 1/2 склянки 3—4 рази на день після їжі протягом місяця.

Чебрець повзучий

Сфагнум (рос. — сфагнум) — Sphagnum palustre L. Багаторічна рослина, не має справжніх коренів. Стебло м'яке. Утворює щільні світло-зелені або жовтувато-зелені дернинки. Росте на торфяних болотах, сирих луках. *Використання у медицині.* У медицині вживається замість вати при опіках, ранах, виразках тощо (як ранозагоювальний і антисептичний засоби).

Використовують як добриво. У сухому стані є добрим ізоляційним матеріалом, необхідним при будівництві (в сільській місцевості) житлових та допоміжних приміщень. Застосовують як пакувальний матеріал при транспортуванні фруктів та інших продуктів харчування.

Чебрець повзучий (рос. — чабрец обыкновенный, тимьян ползучий) — Thymus serpyllum L. Трав'яниста або напівчагарникова рослина. Стебла тонкі, повзучі, місцями закріплюються в грунті, цвітучі, підняті. Листки частіше еліптичної форми, дрібні, мають тонкий аромат. Квітки рожеві, деколи фіолетово-червоні, зібрані в головчасті суцвіття. Росте у хвойних та листяних лісах, на лісових прогалинах, зрубах, луках.

Використання у медицині. Старий лікувальний засіб. У науковій медицині рідкий екстракт та настій трави вживають як відхаркувальний і бактерицидний засоби при бронхіті, болезаспокійливий при радикуліті, невралгії. Чебрець входить до складу відомого препарату «Пертусин» — відхаркувальний засіб при бронхіті, коклюші.

У народній медицині настій трави вживають при простудних захворюваннях, невритах, ревматизмі, зобі, недокрів'ї, хворобах шкіри, маткових кровотечах, родовій гарячці, безсонні, відсутності апетиту, корчах, гіпертонічній хворобі, атеросклерозі, запаленнях легень, особливо у жінок похилого віку, зубному болю, захворюваннях серця, печінки, нирок, шлунково-кишкового тракту. Примочки з настойки роблять при радикуліті, невралгії, болях у суглобах, для заживлення ран, виразок, опіків, при стоматитах, ангіні, запаленні повік, набряках, анемії. Ванни з трави вживають при невралгії, радикуліті, хворобах, зв'язаних з порушенням обміну речовин; входить до складу зборів від алкоголізму, екземи.

Відвар — 15 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Настойка — 10, по 15 крапель 3 рази на день.

Відвар зовнішньо — 10 : 200.

Ванни — 50 г на відро кип'ятку.

Настій — 15 : 1000, п'ють як чай.

Екстракт — 10 г трави на 90 мл кип'ятку, випарити наполовину, давати по 1 чайній ложці (краще з медом) 3—4 рази на день.

Збір від алкоголізму — 20 : 200, 4 частини чебрецю, 1 частина полину, 1 частина золототисячника, по 1 ст. ложці 3 рази на день; термін лікування — 2—3 місяці.

Кулінарні рецепти. Порошок — листки висушити, розмолоти в порошок або розтовкти в ступці, пересіяти. Зберігати у закритому посуді. Використовувати для ароматизації тіста (1 чайна ложка порошку на 1 кг тіста), супів, м'яса (посипати перед закінченням смаження).

Чай — 100 г листків чебрецю, 100 г трави звіробою, 20 г листків брусниці. Висушені рослини залити водою, прокип'ятити 10 хв, дати постояти 2—3 год. Відвар процідити, додати меду, охолодити.

Тополя чорна, осокір (рос. — тополь черный, осокорь) — Populus nigra L. Дерево до 30 м заввишки. У бруньках багато ефірної олії та дубильних речовин.

Використання у медицині. У науковій медицині мазь з сухих подрібнених бруньок використовують при лікуванні опіків, сверблячих запалень шкіри, при випаданні волосся.

У народі настій бруньок вживають при геморої, подагрі, ревматизмі. У давнину бруньки вживали як кровоспинний та жарознижувальний засоби, при поліартриті, як відхаркувальний при бронхіті й туберкульозі легень. Мазь з бруньок або молоді клейкі листки прикладають до фурункулів, карбункулів, невигойних ран, виразок, пролежнів, застосовують при болях в суглобах.

Відвар — 20 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Настойка бруньок — 25, по 15—20 крапель 3 рази на день.

Настій бруньок — 20 : 200, по 1—2 чайні ложки 3—4 рази на день.

Мазь — 1 частина порошку бруньок, 4 частини основи (коров'ячого масла або вазеліну).

Інші послуги. Тополя, посаджена поряд з плодовим садом, стимулює ріст і розвиток яблунь, груш, підсилює їх морозостійкість, оберігає від зараження хворобами.

Туя західна (рос. — туя западная) — Thyja oocidentalis L.; біота (туя) східна (рос. — биота, туя восточная) — Thyja orientalis Endl. Туя західна — вічнозелене деревце до 10—15 см заввишки з пірамідальною кроною. Хвоя лускоподібна, подовгасто-яйцеподібні шишки довжиною до 1,5 см. Біота — дерево 5—10 м заввишки. Лускоподібна хвоя довжиною близько 1 мм. Плоди — м'ясисті шишки довжиною 1—1,5 см.

Використання у медицині. Мазь зі свіжих пагонів вживають як протиревматичний, протизапальний засоби, для виведення бородавок. Настій пагонів зовнішньо рекомендують для обмивання шкіри та полоскання горла при ангіні; внутрішньо — для лікування нирково- і жовчно-кам'яної хвороби, при інших захворюваннях печінки, нирок, сечового міхура, подагрі, ревматизмі, водянці.

Відвар (для зовнішнього застосування) — 10 : 200, настоюють 20 хв.

Відвар (для внутрішнього

Фіалка триколірна

вживання) — 5 : 250, по 1 склянці 3 рази на день.

Фіалка триколірна (рос. — фиалка трехцветная) — Viola tricolor L. Одно- або дворічна трав'яниста рослина до 10—20 см заввишки. Стебло просте або розгалужене. Квітки великі, дві верхні пелюстки фіолетові або сині, дві бокові — білувато-жовті, нижні — яскраво-жовті. Росте на свіжих грунтах у світлих хвойних і змішаних лісах.

Використання у медицині. У науковій медицині траву у вигляді настою вживають як відхаркувальний засіб. У народі настій, крім того, знаходить застосування як обволікальний при гастриті, як протизапальний при простудах і захворюваннях шкіри, ревматизмі, подагрі жіночих хворобах, як сечогінний при захворюваннях нирок; зовнішньо — у вигляді примочок при екземах. Дітей, хворих на ексудативний діатез і екзему, купають у настої трави, застосовують при лишаях, вуграх, фурункулах, корості, болю зубів, ревматизмі, захворюваннях органів дихання. Відвар або настойку приймають внутрішньо при емфіземі легень, ревматизмі, нетриманні сечі.

При грипі, ангіні, запаленнях верхніх дихальних шляхів вживають відвар.

Хворій на коклюш дитині дають пити відвар, а теплим жмихом рослини обкладають вранці та ввечері верхню частину грудей на 1—1,5 год. Відвар дають дитині кожні 2 год протягом всього дня по 1 ст. ложці. Через 3 доби кашель перестає мучити дитину.

У старому травнику про фіалку сказано так: «Її свіжі листки смак мають трав'яний, силу пом'якшувальну і рвотну, так як і корінь; квіти свіжі з приємним фіалковим запахом, сухі без запаху... З її квіток звичайно варять сироп, котрий дають новонародженим дітям замість проносного, від кашлю або дуже ніжним жіночим особам, від висипки і хрипоти...».

Відвар — 20 : 200, у 3 заходи перед їжею.

Настій — 100 : 200, настояти 2—3 год, по 1 ст. ложці 3—4 рази на день.

Збір (при сильних менструаціях, що пов'язані з запальними процесами, з метою скорочення матки в післяродовий та післяабортний періоди) — 30 : 200 (2 частини трави фіалки, рівні частини трави череди, листків грецького горіха і листків суниці), в 3 заходи перед їжею.

Аверин чай — 15 : 200 (трави фіалки та череди трироздільної по 1 частині, стебел пасльону солодко-гіркого 1/2 частини), по

Хаменерій вузьколистний

1 ст. ложці 3—4 рази на день.
Настойка — 30, по 20—30 крапель 3 рази на день.
Порошок (для дітей) деколи з цукром, 0,2—0,5 по 2—4 рази на день.

Хаменерій вузьколистий (рос. — иван-чай, кипрей узколистный) — Chamaenerium angustifolium (L.) Moench. Багаторічна трав'яниста рослина з прямостоячим стеблом до 150 см заввишки. Листки чергові, ланцетні. Суцвіття — конічна китиця довжиною до 40 см, чашечка червонувата, квітки пурпурно-рожеві. Росте на вирубках і прогалинах змішаних та хвойних лісів.

Використання у медицині. З лікувальною метою використовують траву й кореневище. У науковій медицині відвар листків застосовують як в'яжучий і протизапальний засоби при гастриті, виразковій хворобі шлунка й дванадцятипалої кишки, коліті.

У народній медицині відвар трави й кореневищ приймають при гастриті, ентероколіті, дизентерії, хворобах горла, кровотечах, білях, епілепсії, спазмах, недокрів'ї, лихоманці. При запаленні горла й вуха як припарку використовують розпарену квітучу траву.

Відвар — 15 : 200 (для зовнішнього та внутрішнього застосування), для вживання внутрішньо — по 1 ст. ложці 4 рази на день перед їжею.

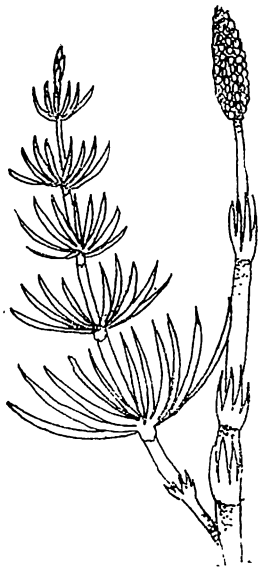
Кулінарні рецепти. Салат — 50—100 г молодих пагонів опустити у кип'яток на 1—2 хв, дати стекти воді, нашаткувати. Додати подрібненої цибулі, хрону й солі. Перемішати, заправити сметаною, лимонним соком.

Борошно й крупа — корені висушують, подрібнюють. Застосовують для приготування різноманітних каш, переважно молочних і солодких; випікають млинці, оладки, підмішують до хліба.

Хвощ польовий, сосонка (рос. — хвощ полевой) — Equisetum arvense L. Багаторічна трав'яниста рослина з бурими нерозгалуженими стеблами. На кінці стебла міститься овально-циліндричний спороносний колосок. Росте на свіжих грунтах.

Використання у медицині. У науковій медицині препарати з трави вживають як сечогінне при набряках, запальних процесах сечового міхура й сечовивідних шляхів, при плевритах, сечокам'яній хворобі, кровотечах. Протипоказаний при гострому нефриті, оскільки подразнює нирки.

У народній медицині настій трави вживають при захворюваннях пе-



Хвощ польовий

чінки й нирок, сечового міхура, наявності каменів у нирках і сечовому міхурі, жіночих хворобах, гіпертонії, атеросклерозі; зовнішньо — у вигляді примочок при деяких захворюваннях шкіри, виразках і застарілих ранах як дезинфікуючий засіб. Рани, що довго не загоюються, змащують маззю. Посипають порошком з трави або заливають соком свіжої трави рани. Хвощ входить до складу сечогінного збору.

Препарати з трави показані при лікуванні туберкульозу, вони діють на організм як зміцнювальний і кровоспинний засоби при сильних менструаціях.

У дерматології хвощ приймають внутрішньо при облисінні, зовнішньо втирають у волосисту частину голови, протирають шкіру обличчя при вуграх, себореї.

Відвар — 50 : 200, настоюють 20 хв, по 3 ст. ложки 3—4 рази на день

Настій — 60 : 200, настоюють 2 год, по 3—4 ст. ложки 3—4 рази на день.

Сік — по 1 чайній ложці 3 рази на день після їжі.

Компрес — відвар розводять навпіл водою і змочують у ньому тканину.

Мазь на виразки — 1 частина екстракту або згущеного до половини відвару, на 4 частини коров'ячого масла або вазеліну (краще жовтого).

Збір сечогінний — 15 : 400 (навпіл трави хвоща і листків берези), по 1/2 склянки 3—4 рази на день.

Кулінарні рецепти. Хвощ з молоком — 1 склянку хвоща, 1 склянку молока, 15 г цукру Макогінчики хвоща звільнити від оболонок, вимити, подрібнити ножем, залити молоком, додати цукру, перемішати й дати постояти 5—10 хв.

Начинка для пиріжків — 200 г хвоща, 50 г ріпчатої цибулі, 1 яйце, 4 ст. ложки сметани, сіль. Макогінчики очистити від оболонок, подрібнити разом з очищеним яйцем, додати тушкованої цибулі й сметани, розмішати.

Суп — 300 г макогінчиків, 300 г картоплі, 40 г сметани, сіль. Картоплю, порізану на частки, варити у воді до готовності, додати подрібнені макогінчики, довести до кипіння. Перед подаванням на стіл заправити суп сметаною

Макогінчики смажені — 200 г макогінчиків, 60 г сметани, сіль. Макогінчики обкачати в сухарях, залити сметаною, підсмажити.

Биточки — 200 г макогінчиків, 40 г манної крупи, 20 г сухарів, 20 г жиру, 1 склянка молока Макогінчики подрібнити, перемішати з манною крупою, звареною

на молоці, сформувати биточки, обкачати в сухарях і пекти.

Омлет — 3 яйця, 1 склянка молока, 2 склянки макогінчиків, 15 г вершкового масла. Яйця розмішати з молоком, додати покраяні макогінчики, розмішати, вилити суміш на розігріту з маслом сковороду, закрити кришкою і пекти в духовці.

Хміль звичайний (рос. — хмель обыкновенный) — Humulus lupulus L. Багаторічна трав'яниста витка рослина довжиною близько 5 м. Листки 3—5-лопатеві, яйцеподібні. Тичинкові квітки зібрані в шишкоподібні супліддя — «шишки». Росте на вологих і сирих родючих грунтах у вільхових і дубово-ясеневих лісах, в чагарниках.

Використання у медицині. У науковій медицині настій шишок (відвар) вживають як засіб, що поліпшує травлення, збуджує апетит, заспокоює, тамує біль, як протизапальний, сечогінний, снотворний та протикорчевий засоби, при гастриті, хронічному коліті, безсонні, нефриті, циститі, гепатиті, холециститі, випаданні волосся; зовнішньо — у вигляді ванн, примочок — при травмах, лишаях, радикуліті, для миття голови при лупі, випаданні волосся. Мазь використовують при травмах, абсцесах, болях в суглобах (як болезаспокійливий), облисінні.

Відвар — 10 : 200, кип'ятять 15—20 хв, по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Настій — 15 : 200, по 1 ст. ложці 3—4 рази на день.

Настойка — 25, по 40 крапель 3 рази на день.

Порошок — по 1/2 чайної ложки 3 рази на день.

Кулінарні рецепти. Корені відварені — 200 г коренів хмелю, 800 г води, 10 г солі. Промити й порізати корені, відварити в підсоленій воді, подавати як гарнір.

Корені смажені — 200 г коренів хмелю, 40 г жиру, 6 г солі, 1 головка ріпчастої цибулі. Корені відварити в підсоленій воді, підсмажити в жирі, змішати з тушкованою цибулею і продовжувати смажити ще 3—5 хв. Подавати як гарнір або як самостійну страву.

Суп — 160 г коренів хмелю, 40 г щавлю, 40 г вівсяної крупи, 40 г сметани, 2 склянки води, сіль, спеції. Варити крупу 10—15 хв, потім додати дрібно нарізаних коренів хмелю і зелені щавлю, посолити, варити ще 15—20 хв, заправити сметаною, спеціями.

Каша — 100 г коренів хмелю, 200 г молока, 100 г води, сіль. Подрібнені корені варити у воді 20—30 хв, посолити, додати молоко, варити ще 10 хв.

Цикорій звичайний, петрові батоги (рос. — цикорий обыкновенный) — Cichorium intubus L. Багаторічна трав'яниста рослина до 50—100 см заввишки з довгим м'ясистим коренем. Стебло прямостояче, тверде, розгалужене, покрите ворсинками. Листки прикореневі, подовгасті, стеблоланцетні. Квітки голубі, білі, зібрані в поодинокі корзинки. Росте на сухих та свіжих грунтах по берегах річок, на узбіччях доріг.

Використання у медицині. У народній медицині відвар коренів вживають для збудження апетиту, поліпшення травлення, як сечогінний, жовчогінний, в'яжучий, протизапальний і протимікробний засоби при гастриті, гастроенте-

Цикорій звичайний

риті, гепатиті, жовчокам'яній хворобі, цукровому діабеті, нефриті, неврастенії, істерії. Настоєм та відваром трави промивають рани, виразки. Примочки рекомендують при фурункулах та екземах; компреси — при болях у животі, запаленні залоз; насіння або відвар квіток вживають при неврастенії та істерії. Препарати з цикорію — це загальнозміцнювальний засіб.

Відвар коренів — 20 : 200, по 1 ст. ложці 5—6 разів на день або без дозування — як чай.

Настойка коренів — 20, по 20—25 крапель 5 разів на день або для розтирання.

Настій трави — 5 : 200, по 1/2 склянки 2—3 рази на день перед їжею.

Настій (відвар) трави — для зовнішнього вживання 20 : 500.

Кулінарні рецепти. Салат — 200 г молодих пагонів, 10 г маргарину, сіль. Цикорій нарізати кусочками довжиною 2—3 см, тушкувати з маргарином 20 хв, попередньо додавши солі. Охолодити й посипати дрібно нарізаною петрушкою.

Кава — промиті корені висушити на повітрі, підсмажити до коричневого кольору в духовці й розмолоти на кавовому млинку.

Супова заправка — листки подрібнити на м'ясорубці, додати сіль, використовувати для заправки супів з розрахунку 1 ст. ложка на 1 порцію супу.

Цмин пісковий (рос. — цмин песчаный, бессмертник песчаный) — Helichrysum arenarium (L.) Moench. Багаторічна трав'яниста рослина 20—40 см заввишки. Стебло пряме, густо вкрите волосками. Нижні листки оберненояйцеподібні, верхні — ланцетолінійноподібні, гострі. Корзинки оранжеві або лимонно-жовті. Росте на сухих і свіжих піщаних

Цмин пісковий

та супіщаних грунтах, у світлих хвойних лісах, на галявинах.

Використання у медицині. У науковій медицині препарати з суцвіть вживають як жовчогінний та дезинфікуючий засіб при захворюваннях печінки, жовчного міхура. Квітки входять до складу кількох жовчогінних зборів. Крім того, у народі відвар вживають при захворюваннях жовчних шляхів, нирок, сечового міхура, шлунково-кишкового тракту, жіночих хворобах, гіпертонічній хворобі, ревматизмі, подагрі, як кровоспинний, в'яжучий і, частково, сечогінний засіб. Квітки входять до складу шлункового та жовчогінного зборів.

Відвар — 10 : 200, по 1/2 склянки 2—3 рази на день у теплому вигляді за 30 хв до їжі.

Настій — 10—20 : 200—300, по 1 ст. ложці кожну годину до припинення кровотечі (однак не більше 8—10 ложок на добу).

Збір жовчогінний — 20 : 200 (квіток цмину — 3 частини, трави деревію — 5, коренів ревеня — 2 частини), приймають на ніч.

Збір шлунковий — 30 : 200 (квіток цмину — 2 частини, листків шавлії — 5, плодів цмину — 1, кореневищ лапчатки — 2 частини), по 1/2 склянки за півгодини до їжі.

Інші послуги. Суцвіттями перекладають одежу, щоб зберегти від молі.

Чемериця Лобеля (рос. — чемерица Лобеля) — Veratrum lobelianum Bernh. Багаторічна трав'яниста рослина 100—150 см заввишки з м'ясистим кореневищем. Стебло пряме, товсте, циліндричне, листки подовгасто-яйцеподібні. Квітки білі, зеленуваті, зібрані в крупні верхівкові суцвіття — волоті. Росте на вологих та сирих грунтах, у листяних і змішаних лісах. Рослина дуже отруйна.

Чемериця Лобеля

Використання у медицині. У науковій медицині препарати з кореневищ і коренів вживають для лікування гіпертонічної хвороби, корости, невралгії, ревматизму. У народі настій або настойку рекомендують при болях у животі; зовнішньо — у вигляді розтирань — при корості, невралгіях, поліартриті, ішіасі, люмбаго, облисінні, себореї, екземі, лишаях, артритах, подагрі.

Настойка — 1 частину сировини настоюють протягом 2 тижнів на 120 частинах горілки.

Мазь — 1 частину настойки або згущеного відвару на 4 частини вазеліну.

Інші послуги. Всі частини чемериці використовують як інсекти-

цид у вигляді настою, відвару або порошку.

Настій — 1 кг сирих рослин або 500 г напівсухих, 250 г сухих або 100 г кореневищ з коренями настоюють в 10 л води одну-дві доби.

Відвар — співвідношення попереднє, заздалегідь настоюють 6—8 год у холодній воді, кип'ятять 30 хв.

Порошок — тонко розмелені кореневища.

Настої для приготування приманок для мишей — 100 г свіжих кореневищ витримують 4—5 діб в 1 склянці теплої води, додаючи декілька крапель сірчаної, соляної або азотної кислоти, що поліпшує виділення алкалоїдів. Намочені зерна жита, пшениці, ячменю тримають у настої до набухання. Після цього віджимають, трохи обсушують і використовують як приманку.

Череда трироздільна (рос. — череда трехраздельная) — Bidens tripartita L. Однорічна трав'яниста рослина до 20—100 см заввишки з прямим розгалуженим стеблом. Листки трироздільні, квітки жовті, трубчасті, зібрані в плоских корзинках. Росте на сирих та мокрих грунтах.

Використання у медицині. У науковій медицині траву у вигляді настою і настойки вживають як легкий сечогінний і потогінний засоби, як гіркоту для збудження апетиту, поліпшення травлення, при захворюваннях шкіри.

У народі настій трави вживають при простудних захворюваннях, хворобах печінки, сечового міхура, подагрі, ревматизмі, рахіті, захворюваннях шкіри (екзема, кропивниця, короста, облисіння, себорея), атеросклерозі, анемії,

Череда трироздільна

хворобах нервової системи. Препарати з череди використовують в акушерстві, як сечогінний засіб при багатоводді, набряках вагітних. До ран, виразок, місць, заражених екземою, прикладають примочки з настою трав. Для прискорення загоювання ран і виразок прикладають розтерті свіжі листки. У настої купають дітей, що мають захворювання шкіри, ексудативний діатез. Череда входить до складу різних зборів.

У китайській медицині рослину використовують як жарознижувальний засіб, при туберкульозі, дизентерії, екземі.

Настій — 20 : 250, по 1/2 склянки 3—4 рази на день.

Відвар — 20 : 250, настоювати ніч, по 1/2 склянки 3—4 рази на день.

Для зовнішнього застосування — 100 г настою на відро води.

Інші послуги. Відвар для вмивання — (3 ст. ложки кип'ятять у 2 склянках води) надає шкірі м'якості й ніжності, очищає від прищів та вугрів.

Черемха звичайна (рос. — черемуха обыкновенная) — Padus avium Mill. Великий кущ або дерево до 10 м заввишки з численними запашними квітами і чорними, кулястими, терпкими на смак плодами.

Використання у медицині. У науковій медицині плоди (ягоди) у вигляді відвару або настою вживають як в'яжучий засіб при розладі шлунково-кишкового тракту. Препарати з квіток, листків і плодів використовують при лікуванні коліту та інших хворіб.

У народній медицині плоди, відвар кори або листків вживають при малярії, ревматизмі, подагрі, простудних захворюваннях, гастриті, виразковій хворобі шлунка й дванадцятипалої кишки, кишкових кольках; зовнішньо — для промивання гнійних ран, виразок, екзем.

При радикуліті для натирань рекомендують настойку з кори. Свіжі листки прикладають до фурункулів, карбункулів, абсцесів. Настій квіток вживають при проносах, простудних захворюваннях; зовнішньо — для примочок при захворюванні очей. Препарати з листків рекомендують внутрішньо при туберкульозі легень, бронхіті, проносі; зовнішньо — для полоскання порожнини рота, для лікування ран, фурункулів, стоматитів. При кон'юнктивітах очі промивають настоєм листків.

Слід пам'ятати, що квітки, листки й кора містять глюкозид амігдалін, при розпаді якого виділяється сильно отруйна речовина — синильна кислота.

Відвар (настій) плодів — 15 : 200, по 1/4 склянки 2—3 рази на день.

Настій листків (для очей) — 10 : 200, настоюють 8 год у холодній воді.

Настій квіток (примочка для очей) — 5 : 200 (холодна кип'ячена вода), настоюють 8 год.

Збір шлунковий — 15 : 200 (запарюють в окропі), ягід черемхи — 3 частини, ягід чорниць — 2; по 2 ст. ложки 3—4 рази на день.

Кулінарні рецепти. Кисіль — 200 г ягід, 20 г цукру, 5 г крохмалю, 300 г води. Ягоди залити водою і кип'ятити 30 хв. Старанно розмішати і перетерти через сито, щоб відокремити м'якуш ягід від кісточок. Додати цукор і розведений у невеликій кількості води крохмаль, довести до кипіння. Подавати у гарячому або охолодженому вигляді.

Пиріжки — 300 г черемхової муки, 100 г солоду, 30 г цукру. Ягоди висушити, розмолоти, додати солоду та цукру, розвести водою до потрібної консистенції, щоб утворилась начинка для пиріжків.

Інші послуги. Гілочки розкладають на грунті проти озимої совки; насіння перед посівом протравлюють шляхом окурювання димом від спалювання рослин або замочують в міцному відварі гілок.

Черешня дика (рос. — черешня дикая, вишня птичья) — Cerasus avium (L.) Moench. Відоме дерево висотою до 25 м. Плоди темночервоні або чорні з соковитим солодким або гіркуватим м'якушем. Росте у широколистяних лісах.

Використання у медицині. Ягоди вживають при гастритах, виразковій хворобі. Сік та відвари п'ють для поліпшення травлення. М'якуш і сік діють антисептично і потогінно при запальних захворюваннях дихальних шляхів. Відвар плодоніжок має сильну сечогінну дію; його п'ють при водянці, набряках, каменях і піску в нирках й сечовому міхурі.

Інші послуги. Ягоди вживають у свіжому вигляді, як варення, сушать, готують компоти, киселі, сиропи.

Чина весняна (рос. — чина весенняя) — Lathyrus vernus (L.) Bernh.; Чина лучна (рос. — чина луговая) — Lathyrus pratensis L. Чина весняна — багаторічна трав'яниста рослина до 50 см заввишки. Листки пірчасті з двома-трьома парами яйцеподібних або еліптичних листочків. Квітки зібрані в китиці з пурпурно-фіолетовою оцвітиною.

Боби — лінійні, стиснуті.

Чина лучна — має сланке, висхідне або витке стебло до 100 см довжиною. Квітки жовті, подібні до квіток акації. Листки з вусиками. Обидва види ростуть на луках, узліссях, серед чагарників.

Використання у медицині. У народі відвар чини весняної вживають при болях в ділянці серця; зовнішньо — у вигляді промивань при ранах, виразках, фурункулах, карбункулах, абсцесах.

Відвар трави чини лучної рекомендують при гастритах та хронічних бронхітах, запаленні легень, абсцесах.

Відвар чини лучної — 1/5—1/10 : 200, по 1 ст. ложці через 2—3 год.

Чина весняна

Чистотіл великий (рос. — чистотел большой) — Chelidonium majus L. Багаторічна трав'яниста рослина до 50—90 см заввишки. Листки пірчасто-роздільні. Квітки золотисто-жовтого кольору зібрані у суцвіття. Росте на пухких та родючих грунтах.

Використання у медицині. У науковій медицині вживають мазь з порошку трави при туберкульозі шкіри, раку шкіри, мозолях; есенцію зі свіжих коренів застосовують для лікування захворювань печінки, шлунка, нирок, легень; свіжий молочний сік — для припалювання бородавок, при червоній вовчанці, мозолях; інші препарати чистотілу — при стоматиті, для лікування ран, виразок, ерозії шийки матки.

У народній медицині настій трави вживають при захворюваннях печінки і жовчного міхура, болях в ділянці серця, бронхіальній астмі, екземі, раку шкіри, туберку-

Чистотіл великий

льозі легень, венеричних хворобах; зовнішньо — для купання дітей при ексудативному діатезі. Свіжим молочним соком (або маззю) промивають гнійні рани і виразки, змащують бородавки, мозолі, коросту, лишаї (2—3 рази на день); з соку роблять компреси від фурункулів, карбункулів, абсцесів; ним закапують очі при більмі, трахомі. Відвар трави використовують для ванн при мікробній екземі, втирають в коріння волосся при себорії.

Настій трави — 10 : 200, вживають протягом дня.

Мазь — 1 : 4 (свіжий сік та вазелін); 1 : 1 (порошок та вазелін). Препарати з трави сприяють підвищенню вмісту гемоглобіну, еритроцитів і лейкоцитів у крові. Препарати протипоказані при вагітності.

Відвар — 10 : 200, по 1/3 склянки 3 рази на день.

Інші послуги. Настій трави та коренів вживають для обприскування рослин проти тлі, капустяної білянки, щитівок, мідяниць (800 г подрібненої трави замочують в 10 л води на 10—15 хв). Свіжим настоєм поливають землю навколо рослин проти личинок травневого хруща. Димом від спалювання трави обкурюють плодові дерева від комах-шкідників. На овочевих рослинах порошком трави знищують листоблошку.

Чорниця звичайна (рос. — черника обыкновенная) — Vaccinium myrtillus L. Невеликий напівчагарник до 15—20 см заввишки. Листки чергові, яйцеподібні; зеленувато-білі квіти зібрані в китиці. Плід — смачна соковита чорна ягода з сизуватою патиною.

Використання у медицині. У науковій медицині застосовують досить широко: при шлунково-кишкових захворюваннях, для поліпшення зору, полоскання порожнини рота та горла; у вигляді примочок — при захворюваннях шкіри.

У народі відвар висушених плодів вживають при проносах, недокрів'ї, сечокам'яній хворобі, циститі, уретриті, нічному нетриманні сечі, піску й каменях у нирках, подагрі, ревматизмі, ентероколіті; відвар листків — при болях у шлунку й кишечнику, проносах, циститі, цукровому діабеті, лейкозі, маткових і гемороїдних кровотечах; настій листків — у вигляді обмивань — при опіках (навіть омертвінні шкіри), ранах, виразках, абсцесах, екземах, лишаях, себореї. Свіжі ягоди рекомендують вживати при хронічному запорі, ревматизмі й подаг-

рі, недокрів'ї, для поліпшення зору.

Настій сухих плодів — 5—10 : 200, по 1/2 склянки 2—3 рази на день.

Відвар сухих плодів — 10 : 200, по 1/4 склянки 3 рази на день.

Відвар листків — 30 : 500, по 2 ст. ложки 3 рази на день.

Відвар ягід — 10 : 200, кип'ятити 5 хв, по 2—3 ст. ложки 2 рази на день або як чай, не дотримуючись дозування, краще з бджолиним медом.

Кулінарні рецепти. Чорниця з молоком — 0,5 склянки чорниць, 1 склянка молока, 10 г цукрового піску. До холодного молока додати цукор і ягоди, розмішати.

Кисіль — 100 г ягід, 100 г цукру, 40 г крохмалю, 4 склянки води. Ягоди розім'яти, витиснути сік. Вижимки прокип'ятити, відвар процідити, додати до нього цукор. Під час кипіння відвару додати до нього, помішуючи, розведений крохмаль, довести до кипіння й зняти з вогню. Влити до готового кисілю витиснутий сік.

Компот — 3 склянки свіжих чорниць, 100 г цукру, 3 склянки води. Цукор розчинити у воді, довести до кипіння, покласти ягоди і знову прокип'ятити.

Шавлія лікарська (рос. — шалфей лекарственный) — Salvia officinalis L. Багаторічний напівчагарник 40—70 см заввишки. Стебла розгалужені, чотиригранні, дерев'янисті біля основи. Листки сіро-зеленого кольору, стеблові листки яйцеподібно-подовгасті. Синьо-фіолетові квітки зібрані в довге колосоподібне суцвіття. Добре росте на суглинистих грунтах. У дикому стані майже не трапляється. Культивується на плантаціях.

Шавлія лікарська

Використання у медицині. Відвар листків застосовують для полоскання горла та рота (особливо при болю зубів). У народі практикують як відхаркувальний засіб; відвар, настій та порошок вживають при запаленні ниркових мисок і жовчного міхура (для кращого ефекту додають порошок полину — на 3 частини шавлії 1 частину полину). Рекомендують від виснажливого поту при туберкульозі. Зовнішньо як відвар вживають при гнійних ранах, з оцтом при молочниці у дітей, при флюсі. У дерматології призначають внутрішньо при екземі, вульгарних вуграх, фурункульозі, облисінні. Настій має позитивну лікувальну дію при зовнішньому застосуванні при облисінні волосистої частини голови.

Настій — 5 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день перед їжею.

Відвар — 20 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день.
Настойка — 20, по 20 крапель 3 рази на день.
Порошок — по 1 пучці або 1—3 г 3 рази на день.
Збір при молочниці — 1 частину оцту і 3 частини відвару, застосовують як примочку.

Шавлія лісова (рос. — шалфей лесной) — Salvia nemorosa L. Багаторічна трав'яниста рослина до 30 см заввишки. Стеблові листки подовгасто-яйцеподібні, густоопушені, квітки синьо-фіолетові; квіткові кільця зібрані в густі колосоподібні суцвіття.
Використання у медицині. У науковій медицині настій листків застосовують як в'яжучий, дезинфікуючий і протизапальний засоби для полоскань при захворюваннях порожнини рота, зіву, глотки та гортані.
У народі настій листків вживають як відхаркувальний засіб при хронічному бронхіті. Настій, настойку та порошок листків рекомендують при захворюваннях печінки, жовчного міхура, шлунково-кишкового тракту. Настойку листків та відвар кори зовнішньо використовують при гнійних ранах, виразках, свищах. Для лікування радикуліту, ішіасу, хронічного поліартриту роблять ароматичні ванни.
Суміш листків дурману і шавлії вживають як цигарки для куріння при бронхіальній астмі.
Настій листків — 20 : 200, вживають по 1 ст. ложці 3 рази на день.
Ароматичні ванни — 50 г настою листків на відро води.
Порошок листків — по 1—3 г 3 рази на день.

Шипшина корична, травнева (рос. — шиповник коричный, майский, роза коричная) — Rosa majalis Herrm. Багаторічний чагарник до 2 м заввишки. Квітки білі або рожеві. Плід овальний, соковитий, оранжево-червоний. Росте у лісах, на узліссях, у лісових ярах, серед чагарників.
Використання у медицині. У науковій медицині відвар, настій, препарати з плодів використовують як вітамінний, тонізуючий, загальнозміцнювальний, кровотворний та збільшуючий опірність організму засоби; при ранах, опіках, обмороженнях, виразковій хворобі шлунка, гастриті, хворобах печінки, нирок і сечового міхура; при захворюваннях серця, легень, шлунково-кишкового тракту; корисні при недокрів'ї та простудах. Відвар насіння застосовують при каміннях у нирках і сечовому міхурі.
У народній медицині відвар коренів п'ють при підвищеному тиску крові, захворюваннях серця, вживають як в'яжучий засіб при шлунково-кишкових захворюваннях, а також при жовчно-кам'яній та сечокам'яній хворобах; відвар гілок — при кривавому проносі, ревматизмі, радикуліті. Олію з насіння застосовують при лікуванні трофічних виразок, дерматозів, пролежнів, тріщинах сосків у матерів, що годують грудьми.
Настій плодів — 10 : 200, кип'ятити 7—10 хв, по 1/4—1/2 склянки 2 рази на день.
Настій плодів — 15—50 : 400, кип'ятити не більше 10 хв у закритій емальованій посудині, залишити на ніч або добу, процідити, по 1/3 склянки 3 рази на день перед їжею.
Настій плодів — 15—50 : 400, подрібнені плоди засипати в

термос, залити кип'ятком і залишити на ніч. Норма — як у попередньому рецепті.

Відвар насіння — 5 : 200, настояти 2 год, процідити, по 1/4 склянки 3 рази на день перед їжею.

Відвар коренів — 30 : 200, корені подрібнити, кип'ятити 15 хв, пити по 1/3 склянки 3 рази на день протягом тижня.

Кулінарні рецепти. Вітамінний настій (з подрібнених плодів), 1—2 ст. ложки плодів, 2 склянки води, 20 г цукру. Сухі плоди розтовкти, залити гарячою водою і поставити у темне місце на 4—5 год. Процідити, додати цукор, розмішати. Пити перед їжею по 1/2 склянки.

Чай — 1 склянка сухих плодів, 1 склянка сушеної горобини, 0,5 склянки висушеної чорної смородини, 1 жменя сухих листків суниці, 1 склянка висушеної моркви; 2 ст. ложки чаю залити 2 склянками кип'ятку, витримати 5—7 хв.

Сироп з пелюсток — 30 г пелюсток квіток, 1 л води, 700 г цукру. Приготувати сироп, залити ним пелюстки й довести до кипіння, настоювати 10—12 год у закритому посуді. Сироп використовувати для ароматизації напоїв, киселів, желе.

Варення з пелюсток — 100 г пелюсток, 700 г цукру, 1 г лимонної кислоти. Пелюстки залити цукровим сиропом, додати лимонної кислоти й довести до кипіння. Розлити у банки і зберігати на холоді.

Компот — 4 склянки свіжих плодів, 20 г яблук, 150 г цукру, 1 г лимонної кислоти, 4 л води. Плоди очистити від насіння, промити, залити водою, варити 5 хв, додати частки яблук, цукор, лимонну кислоту, продовжувати варити до готовності.

Кава з насіння — 100 г насіння з плодів, — 200 г порошку з сухих коренів лопуха. Насіння промити, висушити, підсмажити, потовкти, змішати з порошком із коренів лопуха.

Шипшина собача (рос. — шиповник собачий, обыкновенный, роза собачья) — Rosa canina L. Кущ 1,5—3 м заввишки, квітки блідорожеві, білі або яскраво-рожеві, плід великий, широкоовальний, гладкий, яскраво- або світло-червоний. Росте в розріджених лісах, на узліссях, вирубках.

Використання у медицині. З плодів виготовляють «Холосас» — згущений екстракт, що застосовується при захворюваннях жовчного міхура і печінки. У народі вживають відвар, чай та кисіль при скарлатині, тифі, запаленні нирок, хворобах шлунка й кишок, печінки, туберкульозі легень. При хворобах сечового міхура й нирок (при каменях і піску), як засіб, що діє болезаспокійливо та сприяє розсмоктуванню каміння. У таких випадках рекомендують вживати одну шкірку плодів, висушену і настояну. При хворобах очей рекомендують примочку з квіток.

Відвар плодів — з зернятами — 40—50 шт. на 1 л кип'ятку, по 1/2 склянки 3 рази на день.

Відвар легкий — 5 : 100, плоди подрібнюють в ступці, заливають кип'ячою водою, кип'ятять 7—10 хв, по 0,5—1 склянці 2 рази на день перед їжею, дітям — по 1/4—1/2 склянки за один захід.

Відвар листків — як чай без дозування.

Корені — 30 : 200, по 1 склянці 3 рази на день.

Щавель кінський (рос. — щавель конский) — Rumex confertus Willd. Дещо більший від щавелю кислого, має в'яжучий смак. Листки великі й широкі. Квітки дрібні, вузькі, циліндричні суцвіття. Росте на лісових галявинах, серед чагарників, на пасовищах, луках.

Використання у медицині. Плоди й корені у народі використовують як протикашлевий, в'яжучий, протизапальний і кровоспинний засоби. Вживають при мігрені, захворюваннях печінки, туберкульозі легень. Плоди рекомендують при виразках, опіках, гнійних ранах, виразковому стоматиті, гінгівіті, корості.

Відвар (корені або плоди) — 20 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день (при проносі).

Порошок кореня — 0,25 г, 3 рази на день при проносі, 0,5 г на ніч як проносне.

Яблуня лісова, кислиця (рос. — яблоня лесная) — Malus silvestris Mill. Дерево або кущ до 10 м заввишки, з круглястими листками, білими чи рожевими, зібраними в зонтикоподібні суцвіття квітками. Плоди — круглі або круглясто-яйцеподібні, дуже кислі. Росте у світлих широколистяних і змішаних лісах.

Використання у медицині. У народі свіжі яблука або яблучний чай вживають як сечогінний при набряках, склерозі, нирково-кам'яній хворобі, анемії, мігрені; печені яблука — при запорі, зовнішньо — як протизапальний засіб при опіках, обмороженнях і для лікування ран, що довго не загоюються.

Кулінарні рецепти. Квас — на 10 л напою взяти 2 кг яблук, 1 склянку ізюму, 4 склянки цукру, 30 г дріжджів, 10 л кип'яченої води. Яблука нарізати частинками, покласти у велику каструлю або у скляний бутель, додати ізюм та цукор, залити теплою кип'яченою водою, додати приготовані дріжджі і поставити у тепле місце на 2 год. Потім рідину процідити через марлю, розлити у півлітрові пляшки і залишити для дозрівання при кімнатній температурі на 3—4 дні.

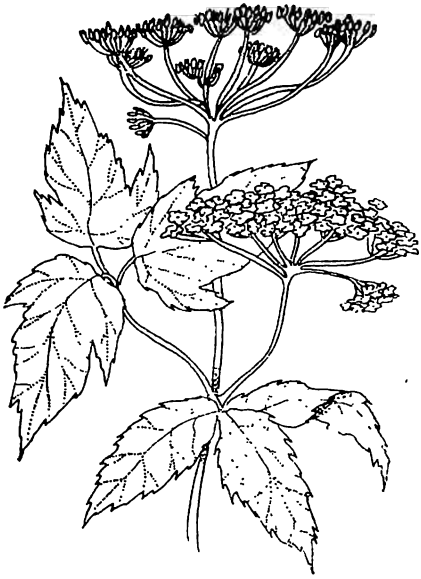
Пюре — яблука зварити, на 1 кг пюре взяти 150—200 г цукру: пюре злити в попередньо прокип'ячені пляшки і закупорити. З пюре можна готувати киселі й соуси до солодких, м'ясних та овочевих страв.

Сушені яблука — плоди нарізати кусочками; сушити, нанизавши на шпагат або розсипавши на горищі або під навісом, у печі або в духовці.

Повидло — до пюре додати таку ж масу цукру й варити на слабкому вогні при постійному помішуванні. Перекласти в скляні банки і поставити на зберігання у прохолодне місце.

Варення — 1 кг яблук, 1,2 кг цукру, 2 склянки води. Яблука покласти у мідний таз або емальовану каструлю, засипати цукром, залити водою й залишити у теплому місці на ніч; наступного дня варити на слабкому вогні 2 год.

Яглиця звичайна (рос. — сныть обыкновенная) — Aegopodium podagraria L. Багаторічна трав'яниста рослина з прямим, зверху трохи розгалуженим стеблом (до 100 см). Нижні листки двічі трійчасторозсічені. Квітки білі, су-



Яглиця звичайна

цвіття — складний зонтик. Росте у вологих місцях, в лісах, серед чагарників.

Використання у медицині. У народі настій трави застосовують при запамороченнях; сік ефективний при ревматизмі (внутрішньо).

Кулінарні рецепти. «Дожити б до яглиці», — казали раніше у народі в голодні роки.

Салат — 150 г свіжої яглиці, 25 г перетертого хрону, 20 г сметани, сіль. Молоді листки промити, залити кип'ятком й витримати у ньому 10 хв. Воду злити, листки подрібнити, додати хрін, сіль, перемішати й заправити сметаною.

Суп — 160 г яглиці, мальви, подорожника, споришу, барвінка (в рівних частинах), 40 г вівсяної крупи, 10 г моркви, 10 г ріпчастої цибулі, 10 г жиру, 40 г сметани, спеції. Зварити до напівготовності крупу, додати подрібнену зелень, продовжувати варити 20 хв. В кінці варіння додати смаженої цибулі, перед подаванням на стіл суп заправити сметаною.

Суп холодний — 80 г яглиці, 40 г свіжих огірків, 15 г зеленої цибулі, 10 г кропу, 1,5 склянки квасу, 0,5 склянки простокваші, 1 яйце, 1 г готової гірчиці. Яглицю відварити до напівготовності, подрібнити на м'ясорубці, відвар охолодити, покласти нарізані огірки, цибулю, пюре з зелені, кріп, гірчицю, простоквашу, квас, сіль. При подачі на стіл додати в тарілки частинки вареного яйця.

Яглиця тушкована з картоплею — 100 г свіжої яглиці, 100 г картоплі, 15 г ріпчастої цибулі, 1 г кропу, 15 г томатного соусу, 15 г сметани, сіль. Листки й пагони нашаткувати, посолити й тушкувати до напівготовності; з'єднати з тушкованою картоплею й цибулею, додати сметану й продовжувати тушкувати 10—15 хв. Заправити томатним соусом.

Яглиця солена — 1 кг яглиці, 60 г солі. Молоді листки яглиці помістити в скляні банки, пересипати сіллю, ущільнити й залишити на 12 год. Знову ущільнити до появи соку, закрити кришкою й поставити для зберігання на холод. Використовують для приготування перших і других страв.

Порошок — листки і стебла висушити, подрібнити в ступці, просіяти й використовувати для заправки супів і виготовлення соусів.

Ялина європейська, смерека (рос. — ель европейская) — Picea abies (L.) Karst. Дерево до 50 м заввишки, крона конусопо-

дібна. Хвоя темно-зелена, короткочотиригранна. Кора сіра або червонувато-бура.

Використання у медицині. Застосовують хвою, молоді пагони й шишки, смолу. У науковій медицині виготовляють препарати для лікування нирково-кам'яної хвороби. З хвої отримують концентрати вітамінів С та К, що застосовуються для лікування атеросклерозу, грибкових захворювань тощо.

У народній медицині відвар хвої, молодих пагонів і молодих шишок в молоці застосовують як протицинготний, потогінний, жовчогінний і сечогінний засоби. Настойку бруньок вживають при ангіні, реніті, бронхіті, пневмонії, бронхіальній астмі. Відвар бруньок застосовують при катарі верхніх дихальних шляхів, бронхіті, туберкульозі легень, набряках ниркового та серцевого походження, ревматизмі. При синцях, наривах, виразках, порізах використовують як мазь суміш з розігрітих на вогні рівних частин смоли ялинової, воску, меду й олії соняшникової. Під час кашлю рекомендується розплавляти суміш зі смоли ялинової й воску (1 : 1), остудити, кусочки суміші класти на розжарене вугілля і вдихати дим як дезинфікуючий і полегшуючий дихання засіб.

Ялиця біла (рос. — пихта белая) — Abies alba Mill. Дерево до 60 м заввишки. Хвоя плоска, нижня сторона з двома добре помітними білими смужками. Дозрілі шишки тупоциліндричні.

Використання. Із жовен на корі добувають живицю, з якої отримують бальзам — добрий ранозагоювальний засіб — та імерсійну олію, що використовують в мікротехніці. У народі олію застосовують для лікування ревматизму, радикуліту, подагри, невралгії та простудних захворювань. Змішану з жовчю ведмедя або кабана смолу вживають при захворюваннях шлунка. З хвої отримують олію, яку рекомендують для підсилення діяльності серця та зміцнення нервової системи. Шишки застосовуть проти ревматизму та інших простудних уражень суглобів ніг. Для цього свіжозібрані восени шишки заливають окропом і на їхній парі прогрівають ноги, прикривши їх згори ковдрою. Відвар молодої хвої п'ють як сечогінний і дезинфікуючий засоби при захворюваннях нирок і сечового міхура. Кора допомагає при опіках та пухлинах. Бруньки прикладають до хворих місць і зубів.

Яловець звичайний (можжевельник обыкновенный) — Juniperus communis L. Вічнозелений хвойний чагарник, рідше деревце до 8 м заввишки. Хвоя голчаста, плід — шишкоягода, спочатку зеленого, а на другий рік синювато-чорного кольору. Росте на помірно-вологих грунтах в соснових та змішаних лісах.

Використання у медицині. У народній медицині плоди використовують як сечогінний засіб. У народі настій (відвар) вживають при хронічному запаленні сечового міхура, нирково-кам'яній хворобі, захворюваннях печінки, шлунка, білях; свіжі плоди — при виразці шлунка, захворюваннях печінки, лишаях. Відвар суміші плодів і гілок вживають при затриманні менструації; відвар коренів — при виразці шлунка. При корості зовнішньо застосовують олію з незрілих плодів. П

втирають при ревматизмі й подагрі в ділянки суглобів, а також приймають ароматичні ванни з суміші плодів і молодих гілок. При болю голови нюхають порошок ягід. Ватку, змочену спиртовою настойкою (1 : 6), вкладають у вухо при болях. При подагрі, артритах й суглобовому ревматизмі приймають ванни. У тібетській медицині використовують хвою.

Відвар (для внутрішнього вживання) — 15 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Відвар (для внутрішнього вживання) — 50 г ягід і стебел на відро кип'ятку.

Настій плодів — 10 : 200, по 1 ст. ложці 3—4 рази на день.

Свіжі плоди — замість відвару, починаючи з 4 ягід, збільшуючи прийом їх по одній до 13, потім зменшуючи кількість знову до 4 ягід. Це найбільш ефективний метод лікування.

Збір сечогінний 1 — 20 : 200 (плодів ялівцю — 4 частини, листків мучниці — 4, коренів солодки — 1), по 1 ст. ложці 3—4 рази на день.

Збір сечогінний 2 — 10 : 100 (плодів ялівцю — 2 частини, трави хвоща польового — 2, кореневища пирію повзучого — 1), по 1 ст. ложці 3—4 рази на день перед їжею.

Ванни — 100—200 г сухих ягід кип'ятять в 1—2 л води й доливають цей відвар у ванну.

Кулінарні рецепти. Суп — за 5 хв до готовності у м'ясний суп внести 5—6 плодів на порцію, варити до готовності. Деколи подрібнені плоди додають у тарілки з супом (1 чайна ложка на 4—5 порцій).

Капуста з ялівцем — 20 г сухих ягід подрібнити в ступці й відварити в 1 л води. Відвар вилити до капусти при засолюванні — 0,5 л на 10 кг капусти.

Інші послуги. Димом тліючих гілок проводять дезинфікування після перебування в приміщенні хворих людей, використовують при задимлюванні м'ясних виробів, запарюванні діжок.

Ясен звичайний (рос. — ясень обыкновенный) — Fraxinus excelsior L. Дерево до 35 м заввишки. Росте в широколистяних і змішаних лісах на вологому і родючому грунті.

Використання у медицині. Листки й кору у народній медицині вживають як протилихоманковий, глистогінний, проносний, ранозагоювальний, сечогінний засоби, а також від кашлю, при ревматизмі, радикуліті, артриті, хронічних захворюваннях дихальних шляхів (молоді пагони для відвару), при нирково-кам'яній хворобі. Ясеневу кору вживають при свіжих ранах для їх швидкого загоювання (прикладають до рани соковитою стороною), міняючи 2—3 рази на *день.*

Відвар — 20 : 200, по 1 ст. ложці 3 рази на день.

Гриби

На сьогодні відомо й описано більше 100 тис. видів грибів. Нас же будуть цікавити тільки шапкові гриби.

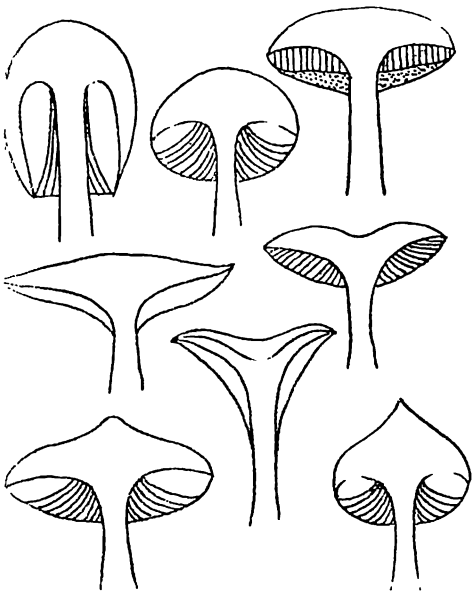
Життя і будова грибів

Організм грибів розвивається зі спор. Їх побачити без мікроскопа неможливо. Спори надзвичайно живучі і не втрачають своєї життєздатності десятки років.

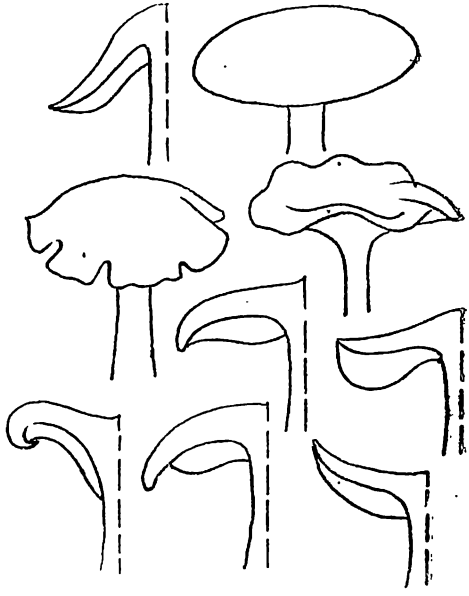
Гриби не можуть синтезувати органічні речовини. Шапкові гриби складаються з вегетативного (міцелій чи грибниця) й плодового тіла. Міцелій утворений тонкими гіллястими нитками — гіфами, що густо пронизують поживне середовище.

Грибниця живе і розвивається з ранньої весни до пізньої осені, збільшуючись за вегетативний період на 10—30 см. Грибниця шапкових грибів звичайно дає декілька плодових тіл. Вони з'являються не відразу, а через певні періоди. За несприятливих погодних умов грибниця може перейти в стадію спокою. Іноді за весь сезон не утворюється жодного плодового тіла.

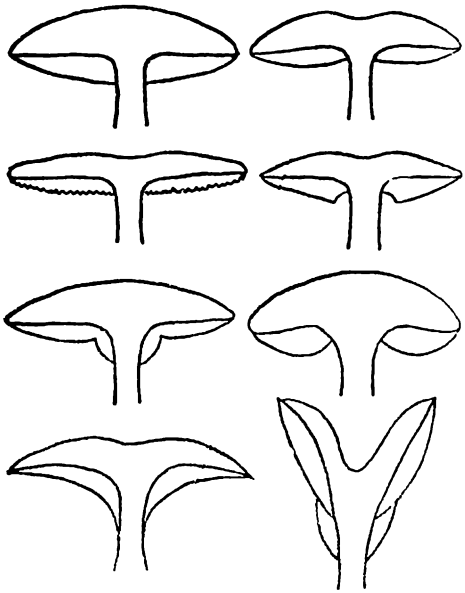
Плодові тіла більшості шапкових грибів (надалі будемо називати їх грибами) складаються з шапки і ніжки, пов'язаних з грибницею. Форми шапок дуже різноманітні. У молодих грибів шапка опукла, що дає змогу їй легше



Форми шапок



Форма країв шапок



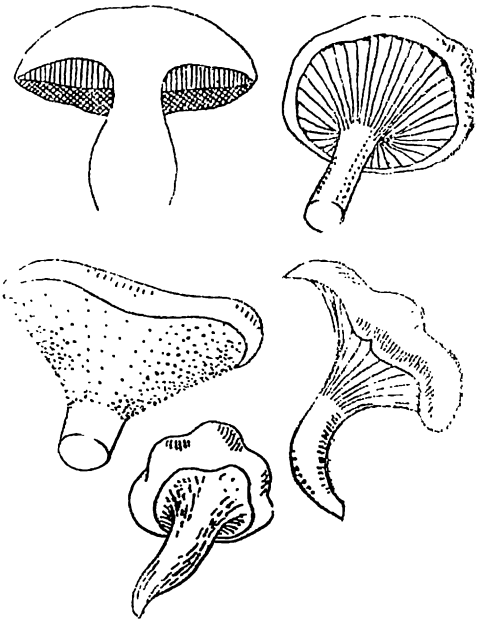
Форми кріплення пластинок до ніжок

пробиватися через лісову підстилку, а з віком вона розпрямляється. Зустрічаються гриби з шапками плоскими, вигнутими, конічними, з горбиком тощо. Краї шапки можуть бути плоскими, зігнутими, розсіченими на пелюстки. Шкірка буває лусковидна, волосиста, слизувата, волога, гладенька різноманітного кольору: зелена, жовта, червона, коричнева. М'якоть, розташована під шкіркою, може мати запах муки, анісу, фруктів, оселедця тощо.

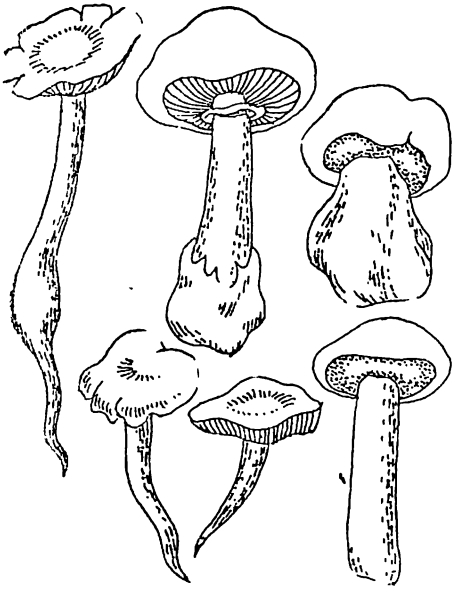
В нижній частині шапки знаходиться так званий гіменофор — спороносний шар грибів у вигляді пластинок, трубочок, рідше жилок чи шипів. Серед їстівних грибів переважають види, які мають пластинковий гіменофор. При визначенні таких грибів враховують частоту пластинок, товщину, ширину, колір і форму кріплення до ніжки.

Ніжка, друга складова частина грибів, складається з тонких сплетених між собою ниткоподібних волокон — гіфів. Вони можуть бути циліндричними (моховики), бульбоподібними чи потовщеними до низу (білий гриб, підосиновик), звуженими в основі (хрящ-молочник) тощо. Всередині ніжки бувають суцільними (підосиновик, білий гриб) або пустотілими (рижики). З зовнішньої сторони вони можуть бути покриті лусками. На верхній частині ніжки іноді буває плівчасте кільце або опуклий волокнистий поясок.

Гриби дуже швидко ростуть. Наприклад, за п'ять днів підосиновик виростає до 12 см, підберезовик — до 7, білий — до 9, лисички — до 4 см. Гриби живуть у



Форми гіменофора



Форми ніжок

середньому декаду. Їх плодоношенню і швидкому росту сприяють тепло (12—22 °С) і вологість (80—85%). Теплі безвітряні ночі з туманами, тихі і теплі дощі позитивно впливають на ріст грибів, а засуха, зайва волога і різкі коливання температури — негативно.

Харчова цінність грибів

Гриби завжди вважали цінним харчовим продуктом. Це не випадково, оскільки вони містять цілий ряд органічних і мінеральних сполук, близьких за хімічним складом до овочів і продуктів тваринного походження. Давньогрецький поет Марціал писав: «Сріблом і золотом, коханням друзів легко поступитися, але важко відмовитися від страв з грибів».

В грибах міститься 84—92% води, жирові й азотні речовини, з яких до 80% — білки. До складу останніх входять важливі амінокислоти. Вміст у грибах цукрів значно підвищує їх поживність і надає їм приємний солодкуватий присмак. Гриби містять багато екстрактивних і ароматичних речовин, які підвищують їх смакові якості та посилюють виділення шлункового соку. До складу грибів входить глікоген (тваринний крохмаль), ферменти, ефірні масла, фунгін (ідентичний хітину, наприклад, роговидний панцир рака), багато мікроелементів (калій, фосфор, магній, натрій, кальцій, залізо, сірка, хлор тощо), вітаміни, а також нікотинова і пантотенова кислоти. Білки багатьох видів грибів за своєю поживною цінністю не поступаються тваринним білкам. Не даремно гриби здавна називають «рослинним м'ясом» чи «лісовим хлібом». Калорійність грибів невелика: у 100 г сухих грибів міститься в середньому не більше 250 ккал.

Здоровим людям корисні грибні страви. Не рекомендують їх вживати малолітнім дітям і тим, хто страждає шлунково-кишковими захворюваннями.

За харчовими і товарними цінностями їстівні гриби розділяють на чотири категорії: I — білі гриби, хрящ-молочник справжній, рижики ялиновий і сосновий; II — підберезовики, дубовик (синяк), маслюки зернистий, пізній і модриновий, підосиновик (бабка червона), хрящ-молочник білий, рижик-вовнянка (мохначка), си-

роїжка біла, печериця звичайна; III — підберезовик болотний, моховики зелений (решітка) і жовто-бурий, хрящ-молочник оливково-чорний, сироїжка чорніюча, хрящ-молочник сірий, сироїжки, лисички, печериці осіння і польова, строчки і зморшки та інші гриби; IV — козляк, хрящ-молочник гірчак, хрящ-молочник перцевий, хрящ-молочник повстистий, рядовки, зеленушка (рядовка зелена), свинухи, печериці лісові тощо.

Гриби сушать, маринують, солять, виготовляють порошки й екстракт. Для виготовлення приємного, солодкувато-кислуватого, злегка алкогольного і газованого напою використовують чайний гриб. Для цього гриб заливають відваром чаю, до якого додають цукор. Незаперечну цінність мають харчові та кормові дріжджі, які застосовують у хлібопеченні, пивоварінні, винокурінні, виноробстві, при освітленні плодово-ягідних соків, отриманні молочнокислих продуктів і сиру. Їх застосовують також для пом'якшення твердих сортів м'яса і риби, в маслоробстві й отриманні жирів, у виробництві кондитерських виробів.

Гриби використовують при виробництві органічних кислот (лимонна, фумарова); мацерації стебел льону; у шкіряній промисловості — для знімання шерсті і пом'якшення шкір.

Гриби і медицина

У давнину багато хворіб, як ми вже переконалися, лікували в основному за допомогою рослин. Досить відомий березовий гриб — чагу — використовували для лікування виразки шлунка, дванадцятипалої кишки, гастритів. Фармацевтична промисловість готує з чаги препарат біфунгін. В літописі, що зберігся, записано, що ним лікували пухлину на губі Володимира Мономаха.

Трутовик плоский містить тонізуючі речовини, а трутовик лакований можна застосовувати при лікуванні запальних захворювань слизової оболонки рота. Колись модринову губку застосовували при нервових потрясіннях, лихоманці, а сьогодні як кровоспинний засіб, при туберкульозі легень.

Мухомор червоний, хоча й отруйний, але його також використовують у медицині: у минулому — при пухлинах залоз, туберкульозі та захворюваннях нервової системи; у теперішній час — при спазмах судин, епілепсії, порушеннях діяльності спинного мозку. У давнину боровики рекомендували для лікування відморожень; коричнево-червоні і сірожовті опеньки — як проносний і блювотний засоби, хрящ-молочник перцевий — для лікування туберкульозу, а поганку бліду — холери.

Багато грибів утворюють антибіотики: білі — смертельні для паличок Коха; лисички, грузді синіючі, їжовики жовтуваті і рядовки зелені — проти різних гнійних захворювань і навіть зараження крові. Маслюки модринові містять особливі смолисті речовини, які знімають гострий головний біль. Препарати з жовчного гриба покращують роботу печінки. З боровиків отримали алкалоїд, який підвищує життєздатність організму; з нього виділені речови-

ни, що мають протипухлинну дію. Деякі їстівні гриби — гнойовики (чорнильний, білий, рижик) — містять речовини, що можуть розчинюватись тільки у спирті. При застосуванні алкоголю з цими грибами наступає отруєння, симптоми якого проявляються через 1—2 год. Через деякий час вони зникають, але при вживанні алкоголю наступного дня знову повторюються. Це явище використовують у боротьбі з алкоголізмом.

Поради грибникам

У ліс за грибами слід йти якнайраніше. «Міцно поспав — гриба не побачив», — говорять справжні грибники. Кращий час полювання за грибами — світанок. В росі блищать шапки грибів, їх краще видно (як і в дощ), ніж під сліпучим сонцем пізнього ранку.

У пошуках грибів рекомендуємо використовувати паличку з розвилкою на кінці. Паличка допоможе у пошуках грибів: вони ховаються під листочками, гілочками, кущиками трави, підстилкою.

По лісі краще ходити не поспішаючи. Адже гриби люблять ховатися. Багато грибів ростуть групами. Якщо йти супроти сонця, то гриби погано помітні. До дерева краще підходити з північного боку: там більше грибів, вони люблять тінь. Бажано пам'ятати, що гриби люблять багату з легким перегноєм землю, яка добре прогрівається, досить сухі та заболочені березові гаї і соснові бори, незатінені мішані ліси. Майже ніколи не зустрічаються гриби в густій хащі, в місцях, сильно зарослих чорницею, брусницею, на болотистих грунтах, серед ялицевих заростей, у вільшняках і під тополями. «Досвідченого грибівника гриби на узліссі зустрічають», — говорить прислів'я.

Ще одна порада: якщо трапляється красень-мухомор чи невідомий гриб, то його не слід зачіпати. Хай росте: він потрібний деревам, кущам, його використовують для самолікування тварини, ним ласують глухарі, тетеруки, куропатки, сойки. До речі, білки також полюбляють гриби. Зірве гриб і повісить його на сучок якнайвище над землею так, щоб він значну частину дня був на сонці. Незабаром гриб висохне і зимою його обов'язково знайде білка. Так що «будь-який гриб в руки беруть, але не кожний в козуб кладуть», — говорить приказка.

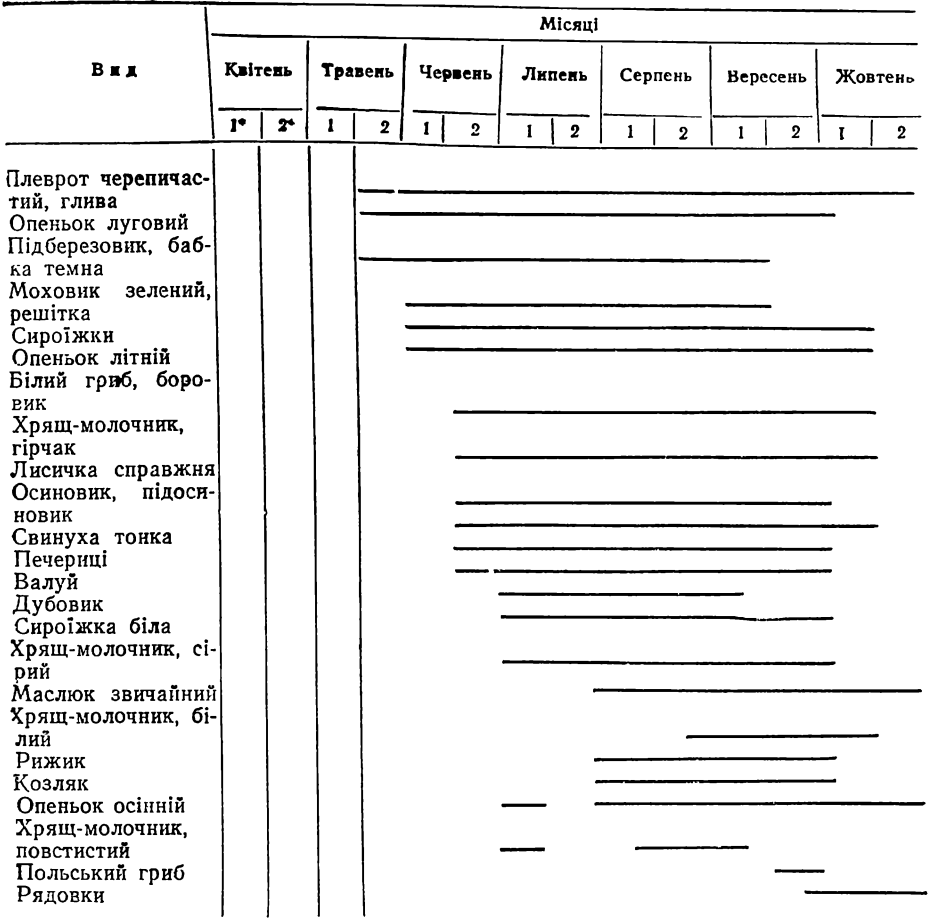
Дрібних грибів не беруть, залишають їх до наступного разу. А от шапку старих грибів слід розламати на кусочки і розкидати навколо себе — виростуть з неї нові гриби.

Існує три способи збирання грибів — зривання, зрізування і викручування, які істотно не впливають на їх врожайність, хоча перевагу віддають зрізуванню.

Найкраще збирати гриби у кошики з вербового пруття, складаючи їх шапками вниз чи боком, якщо гриби з довгими ніжками. У відрах через відсутність свіжого повітря вони можуть «згоріти» і зіпсуватися. У рюкзаках і мішках гриби зімнуться і покришаться.

Одежа грибників повинна бути зручною, легкою, добре захища-

Терміни плодоношення грибів



* 1 — перша половина місяця; 2 — друга половина місяця.

ти від роси, дощу, колючих гілок. Про появу грибів, їх врожайність і плодоношення говорять багаточисленні народні прислів'я, приказки, прикмети:

Парний туман над лісом — пішли гриби.

Коли стали хмари збиратися над лісом, потрібно йти за грибами.

Ввечері дощ — ранком чекай грибів.

Затягнулися дощі — груздів не чекай.

Як тільки осики скинуть сережки — не пропусти зморшків.

Полетів пух з осики — чекай підосиновиків.

Розкриються білі пелюстки горобини, сміливо відкривайте підберезовикам корзини.

Як стане білою черемха, грибівники починають приносити перші підберезовики.

Появилося у полі колосся — в лісах залунав голос грибівника.

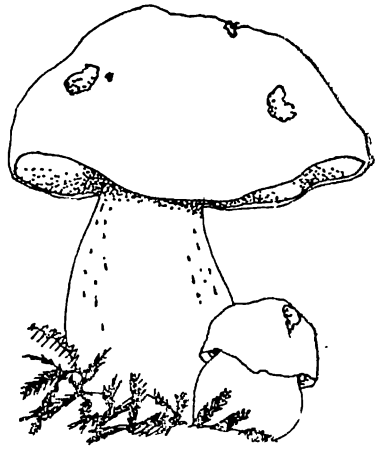
Сосни сиплять пилком золотим —

маслюки лізуть дружнім натовпом.
Порозовів пелюстками верес — час іти за рижиками.
Обважніли китиці вівса — з'явилися опеньки пізні.
Появились зморшки — через три тижні чекай підберезовиків.
Появились рижики-вовнянки — чекай груздів.
З'явилися мухомори — чекай білих грибів.
Появилися рижики — чекай осінніх опеньків.
Пішли зеленушки — чекай заморозків.
Пішли сироїжки раніше білих — в лісі з корзиною робити нічого.
Про терміни плодоношення свідчить грибовий календар (див. таблицю).

Видовий опис грибів

Із 53 видів їстівних грибів, які допускаються санітарними правилами до заготівлі й продажу, практично заготовляється не більше 10—15. Гриби, розглянуті нижче, ділять на їстівні й умовно їстівні. Їстівні гриби вживають свіжими або переробляють без спеціальної попередньої обробки. Умовно їстівні перед переробкою спеціально обробляють: кип'ятять (15—20 хв) або вимочують (при вимочуванні слід декілька разів міняти воду).

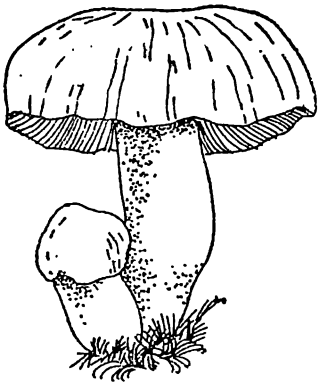
Білий гриб, боровик — Boletus edulis Fr. Шапка діаметром 3—25 см, майже кулеподібна, від світло-бурого чи червоно-коричневого до темно-коричневого кольору, тонкозморшкувата, гола. Гіменофор білий, потім жовтуватий або зеленувато-жовтий. Ніжка 3—20×2—6 * см, у молодих грибів масивна, товста, яйцеподібна, з часом циліндрична, тонкозморшкувата, брудно-біла, сірувата, коричнювата. М'якуш шапки і ніжки щільний, завжди білий з приємним запахом і смаком. Росте в хвойних і листяних лісах. Вживається свіжим, маринованим, сушеним.



Білий гриб

Валуй (нар. — сироїжка смердюча; рос. — валуй) — Russula foetens Fr. Шапка діаметром 6—15 см, щільном'ясиста, спочатку напівкулеподібна, потім розпростерта, іноді в центрі увігнута, з сильним зубчастим краєм, гола, гладенька, брудно-жовтувато-коричнева. Пластинки прирослі, іноді з краплинами вологи. Ніжка 4—8×2—3 см, циліндрична, нерідко роздута в центральній частині, губчаста або гола, біла чи солом'яно-жовта, жорстка. М'я-

* Перші дві цифри — висота, другі дві — діаметр ніжки.



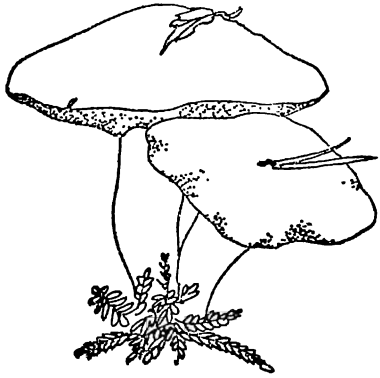
Валуй

куш щільний, жовтуватий, їдкий з неприємним запахом. Росте в листяних і соснових лісах. Придатний до засолювання.

Козляк (рос. — козляк, решетник) — Boletus bovinus L. ex. Fr. Шапка діаметром 3—10 см, опукла, потім сплющена, слизиста, при висиханні блискуча, брудно-розувато-коричнева, червонувато-жовтувато-коричнева, звичайно по краю більш світла. Трубочки нисхідні з великими, неправильної форми порами. Ніжка 5—10×1—2 см, циліндрична, іноді до основи звужена, часто зігнута, щільна, кольору шапки або світліша. Знизу у більшості грибів червонувата, волокниста. М'якуш щільний, твердуватий, жовтувато-червонувато-коричневий, без особливого запаху, з приємним смаком. Росте в соснових лісах на піщаних грунтах. Вживається свіжим, маринованим, сушеним, соленим.

Лисичка справжня (рос. — лисичка настоящая) — Cantharellus cibarius Fr. Гриб отримав назву за характерний яєчно-жовтий або світло-жовтий, як і в лисиці, колір. Шапка діаметром 2—10 см, щільно-м'ясиста, лійкоподібна, у молодих грибів іноді опукла або плоска, з тоненьким, звичайно хвилястим краєм. Гіменофор у вигляді розгалужених, товстих складок. Ніжка 1—5×0,8—2 см, звужена до основи, суцільна, гладенька. М'якуш щільний, гумоватий, світло-жовтий, має приємний запах і смак. Росте в хвойних і листяних лісах, віддає перевагу вологим місцям. Вживається свіжим, маринованим, соленим.

Маслюк звичайний (рос. — масленок обыкновенный) — Boletus luteus L. ex. Fr. Шапка діаметром 4—12 см, напівсферична, по-



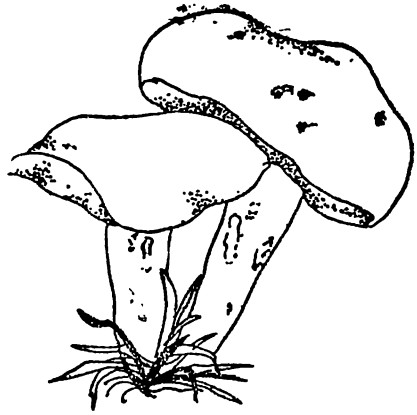
Козляк

Маслюк звичайний

тім випукло- або плоско-розпростерта, гола, клейка, каштанова або жовтувато-коричнева. Гіменофор прирослий. Ніжка 3—12×1—3 см, циліндрична, суцільна, гладенька, вище плівчастого кільця — біла, нижче — волокниста. М'якуш водянистий, білий, з віком жовтіє, при розрізуванні кольору не змінює, з фруктовим запахом. Росте в соснових молодняках і змішаних лісах, по краях лісових галявин і на узліссі, біля лісових доріг. Застосовують свіжим (смажать, варять), маринують, сушать і солять. Важко засвоюється, тому рекомендують здоровим людям.

Маслюк жовто-бурий (рос. — масленок желто-бурый) — Boletus variegatus Fr. Має шапку від напівкулястої до подушкоподібної; в зрілості сплющений, ніжка циліндрична або рівномірно розширена до основи. М'якуш жовтий, без особливого запаху.
Крім цього, збирають маслюк зернистий (справжній), який має ніжку без кільця, щільний м'якуш.

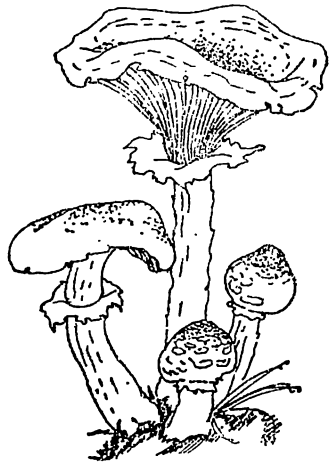
Моховик зелений, решітка (нар. — козак, рос. — моховик зеленый) — Boletus subtomentosus L. ex. Fr. Шапка діаметром 3—12 см, напівсферична, потім подушкоподібно-опукла з підігнутим, а з віком опущеним краєм, часто тріщинувата, суха, тонкоповстяна або гола, оливково-жовто-коричнева або оливково-бура. Гіменофор прирослий або нисхідний. Ніжка 5—10×1—2 см, циліндрична й звужена до основи, майже завжди зігнута, суцільна, поздовжньо-волокниста, жовтувато- чи іржаво-коричнева. М'якуш шапки білий або слабо-жовтий,



Моховик зелений

при розрізуванні кольору не змінює або на короткий час синіє, має приємний запах і смак. Росте в більш освітлених місцях, у хвойних і листяних лісах. Вживають свіжим, маринованим і соленим.

Опеньок осінній справжній (рос. — опенок осенний настоящий) — Armillaria mellea (Fr. ex. Vahl.) Karst. Шапка діаметром 3—15 см, тонком'ясиста, спочат-

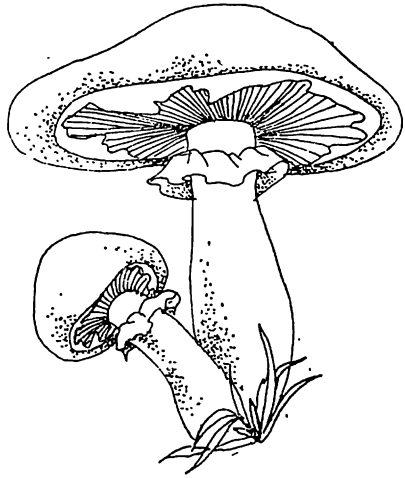


Опеньок осінній

ку напівсферична, потім плоскорозпростерта, іноді в центрі з горбом, з тонким підвигнутим, а у зрілих грибів з рівним краєм, бурувато-жовта, жовтувато-коричнево-сірувата, оливкувата або рижувато-коричнева, луската, на краю з залишками загального покриву. Пластини прирослі або злегка нисхідні, густі, тонкі. Ніжка 5—18×0,5—2,5 см, циліндрична або злегка потовщена до основи, щільна, волокниста, зверху світла, до основи коричнево-бура з білуватим, з віком зникаючим кільцем. Росте на старих пеньках і коріннях, біля стовбурів. Вживається свіжим, маринованим, соленим; до їжі придатні в основному шапочки.

Печериця лучна (рос. — шампиньон луговой) — Agaricus campestris L. ex. Fr. Шапка діаметром 5—15 см, товстом'ясиста, спочатку з глибоко загнутим всередині краєм, потім опуклорозпростерта з опуклим центром, біла або білувато-рожева, іноді світло-жовтувато- або буро-коричнева чи глиняно-жовта, шовковисто-волокниста, суха. Пластинки вільні, тонкі, часті, з рівними краями. Ніжка циліндрична або звужена до основи, біла, гладенька, з тонким зникаючим кільцем. М'якуш білий. Росте в степах, на полях, луках, в городах, на узліссі. Вживається свіжим, маринованим, соленим.

Печериця польова (рос. — шампиньон полевой) — Agaricus arvensis Schaeff. ex Secr. Шапка діаметром 7—20 см, спочатку видовжено-конічна, напівсферична, потім розпростерта, з горбочком, біла або кремового кольору. Пластинки вільні, тонкі, часті.

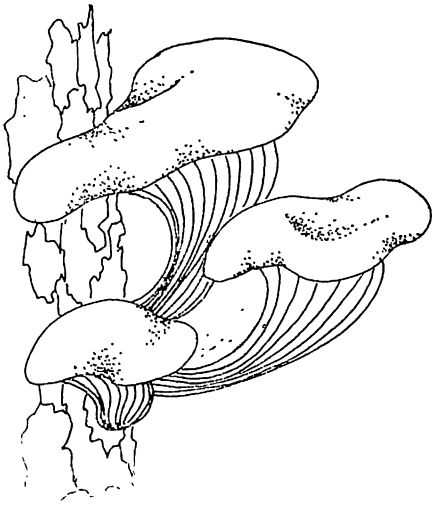


Печериця лісова

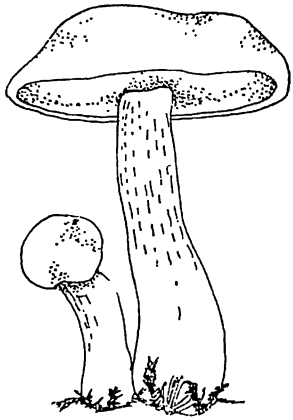
Ніжка 8—20×1—3 см, рівна, іноді вигнута, одного кольору з шапкою, гола. М'якуш білий. Росте в лісах, парках, лісопарках. Вживається свіжим (особливо як приправа до м'яса), маринованим.

Печериця лісова (рос. — шампиньон лесной) — Agaricus silvaticus Schaeff. ex. Secr. Шапка діаметром 5—10 см, товстом'ясиста, спочатку яйцеподібна, напівкругла, потім опуклорозпростерта, біла, брудно- або кремово-біла, рівна, гола. Ніжка кольору шапки, циліндрична, кільце жовте, нестійке, плівчасте. Росте в різних за складом лісах, віддає перевагу більш гумусованим грунтам на прогрітих місцях. На садибах, у містах, на тротуарах, газонах, у степах, на ущільнених грунтах полів росте печериця їстівна (тротуарна), яка вживається свіжою і маринованою.

Плеврот черепичастий, глива (рос. вешенка обыкновенная) — Pleurotus ostreatus (Jacg. ex. Fr.) Kumm. Шапка діаметром 3—



Плеврот черепичастий, глива

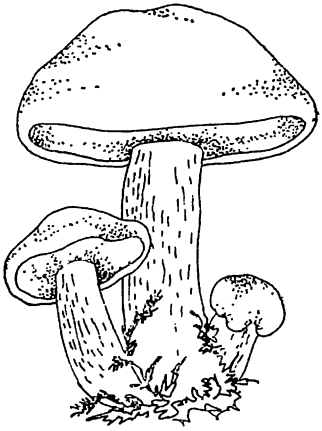


Підберезовик

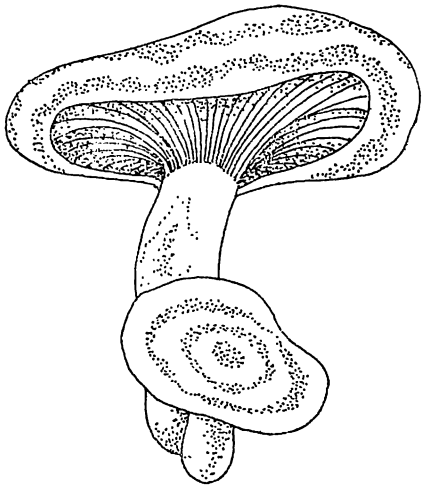
30 см, іноді більше опукла або лійкоподібна, часто ексцентрична, віялоподібна, неслизиста, волога, темно-бура, попелясто-сіра, зеленувато-фіолетова або вохряна і білувата. Пластинки вузькі, низько спускаються на ніжку, білуваті або жовтуваті. Ніжка 1—4×1—3 см, частіше ексцентрична, іноді бічна або майже відсутня, щільна, біла, знизу волосисто-щетиниста. М'якуш добре розвинутий, білий, соковитий, з приємним запахом і смаком. Росте на пеньках і стовбурах листяних, рідше хвойних дерев. Вживається у будь-якому вигляді.

Підберезовик, бабка темна (рос. — березовик, подберезовик, обабок) — Leccinum scabrum (Bull.: Fr.) S. F. Cray. Шапка діаметром 5—20 см, спочатку напівсферична, потім опуклорозпростерта, з тупим краєм, гладенька, гола, суха. Колір її мінливий, білувато-сірий, сірувато-коричневий, іноді темно-коричневий, жовтувато-бурий або темно-бурий. Гіменофор виїмчастий або майже вільний. Ніжка 4—20×1—3 см, циліндрична або розширена до основи, щільна, білувата, темноволокниста, густо покрита лусками. М'якуш білий, іноді сіруватобілий, при розрізуванні майже не змінюється, іноді рожевіє і темніє, особливого запаху і смаку не має. Росте в березових і змішаних з березою лісах на різних грунтах. Вживається гриб свіжим, маринованим, соленим, сушеним. При сушінні і варінні чорніє.

Підосиновик, осиковик, бабка червона (рос. — подосиновик, осиновик) — Boletus aurantiacus Bull. ex. Fr. Шапка діаметром 4—25 см, товстом'ясиста, напівкуляста, з часом опукло-розпростерта, з підігнутим, а пізніше опущеним краєм, гладенька, гола, суха. Забарвлення змінюється від світлого до темно- чи оранжево-червоного, з віком вигоряє. Ніжка 6—20×1,5—5 см, циліндрична або до основи рівномірно розши-



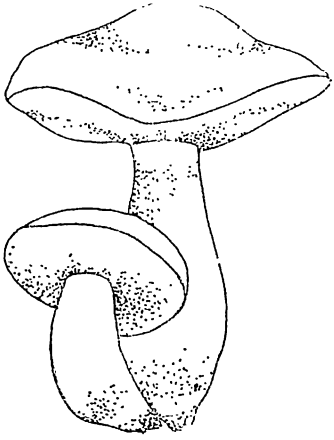
Підосиновик



Рижок-вовнянка

ряється, суцільна, біла, з білуватими, а потім темно-бурими лусками. М'якуш щільний, білий, при розрізуванні забарвлюється в бузково-рожевий колір, але з часом стає сірувато-бурим чи чорним. Росте в осикових, березових, соснових і ялинових лісах, на узліссях, галявинах, серед вересу.

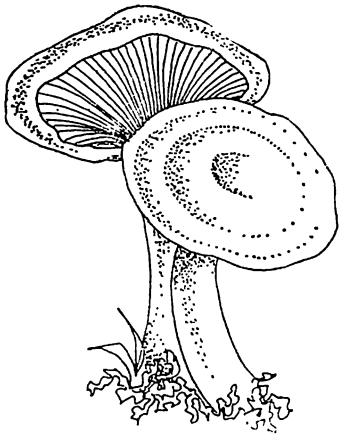
Польський гриб (рос. — польский гриб) — Boletus badius Fr.



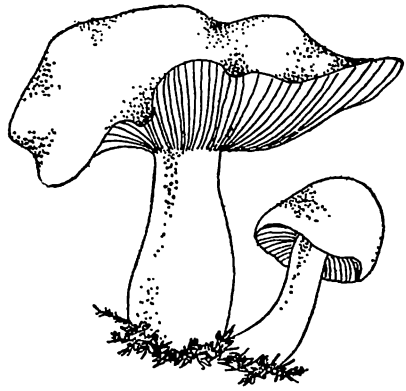
Польський гриб

Шапка діаметром 5—20 см, напівсферична, подушкоподібно-опукла, потім плоска, спочатку з підігнутим, пізніше з опущеним волокнистим краєм, гладка, у вологу погоду клейка, від каштаново-коричневого до червоно-коричневого кольору. Ніжка 4—12×1—3 см, колір шапки світлий, сама гола, волокниста, при доторканні синіє, потім буріє. М'якуш білий, пізніше блідо-жовтуватий, на зломі синіє, з приємним запахом і смаком. Трапляється в соснових і змішаних з сосною лісах. Вживається свіжим, маринованим, сушеним.

Рижок-вовнянка мохначка (рос. — волнушка) — Lactarius torminosus (Schaeff. ex. Fr.) S. F. Cray. Шапка діаметром 5—15 см, щільном'ясиста, спочатку напівкуляста, потім широколійкоподібна з закрученим донизу волосистим краєм, сіро-рожева, цеглясто-рожева, або м'ясочервона, у молодих грибів волокнисто-волосисто-луската, у дозрілих май-



Рижик смачний



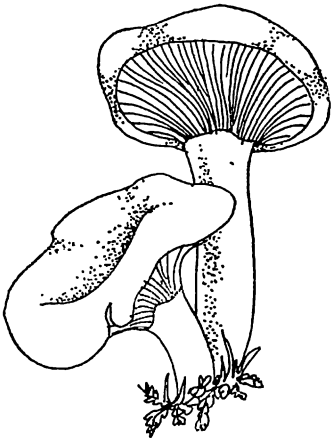
Рядовка зелена

же гола. Пластини прирослі блідо-рожево-жовті. Ніжка 4—6×1—2 см, циліндрична, всередині спочатку ватоподібна, а пізніше з порожниною, світліша від шапки, майже гладенька. М'якуш щільний, розвинутий, світло-кремовий; молочний сік рясний, білий, їдкий. Росте в березових і змішаних лісах. Вживається соленим і маринованим.

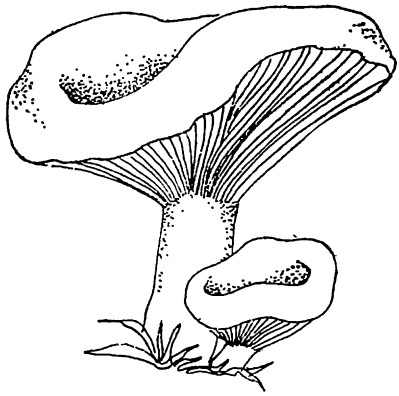
Рижик смачний (рос. — рыжик деликатесный) — Lactarius deliciosus (Fr.) S. F. Cray. Шапка діаметром 3—15 см, у молодих грибів плоскоопукла, у зрілих — лійкоподібна, гладенька, гола, липка, сірувато-оранжево-рижа, з більш темними концентричними смугами. Пластинки прирослі або злегка нисхідні. Ніжка 3—7×1—3 см, циліндрична або звужена знизу, гола, гладенька, кольору шапки або дещо світліша. М'якуш розвинутий, щільний, оранжево-кремовий з оранжевим молочним соком, неїдкий, зі слабким фруктовим запахом, на зламі зеленіє. Росте переважно в молодих соснових лісах, у більш освітлених місцях. Вважається делікатесом, вживається свіжим, маринованим, соленим.

Рядовка зелена, зеленушка — Tricholoma flavo-virens (Pers. ex. Fr.) Lunlell. Шапка діаметром 3—12 см, щільном'ясиста, спочатку опукла, потім плоска, часто з піднятим краєм, оливково-зеленувата або жовто-зелена, по краях більш світла, в центрі мілколуската, рідко гола, клейка. Пластинки виямчасті, широкі, густі. Ніжка 3—6×1—3 см, щільна, гола, поздовжньо-волокниста, одного кольору з шапкою або трохи світліша. М'якуш спочатку білий, потім жовтуватий, приємний на смак, з мучнистим запахом. Росте переважно в сухих соснових молодняках на піщаних і супіщаних грунтах, віддає перевагу соснякам, лишайникам. Вживається свіжим, маринованим, соленим. Крім того, зустрічається рядовка біло-коричнева, коричнева, чорнолуската, сіра тощо.

Свинуха тонка (нар. — свиняк) — Paxillus involutus (Batsch. ex.



Свинуха тонка

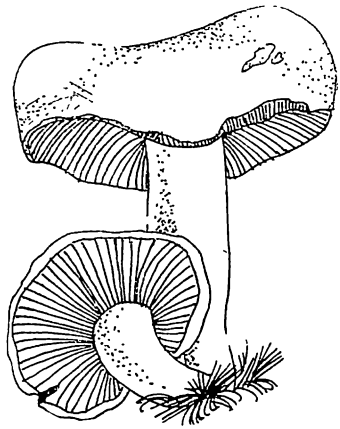


Сироїжка біла

Fr.) Fr. Шапка діаметром 5—18 см, у молодих грибів опукла або плоска, у зрілих лійкоподібна, часто жилкувата, спочатку з закрученим, а потім з опущеним краєм. Шкірка липка, слабкоповстяна, рижувато-коричнева або оливково-руда, по краях шапки більш світліша. Пластини тонкі, часті, вузькі. Ніжка 4—6×1—2 см, центральна або ексцентрична, до основи звужена, кругла, тверда, гладка, при натискуванні коричневіє. М'якуш крихкий, світліше шапки; на зламі темніє, з запахом гнилої деревини. Росте в хвойних і листяних лісах, іноді в парках і садках. Умовно їстівний гриб. Вживається свіжим, маринованим, соленим. Крім того, зустрічається свинуха товста.

Сироїжка біла (рос. — подгрузок белый, сухой груздь) — Russula delica Fr. Шапка діаметром 8—15 см, м'ясиста, щільна, опуклорозпростерта, з хвилястим або прямим краєм. У молодих грибів шкірка тонко-повстяна, у зрілих — гладенька, біла, іноді з жовтувато-бурими плямами, суха. Пластинки часті, вузькі. Ніжка 2—4×1—2 см, донизу звужена, дуже щільна, біла. М'якуш білий, солодкий. Росте в листяних і хвойних лісах.

Сироїжка їстівна (рос. — сыроежка съедобная) — Russula vesca Fr. Шапка діаметром 5—10 см, щільном'ясиста, напівсферична, плоскоопукла, зморщено-горбкова, у забарвленні переважає червоний колір різних відтінків. Білі

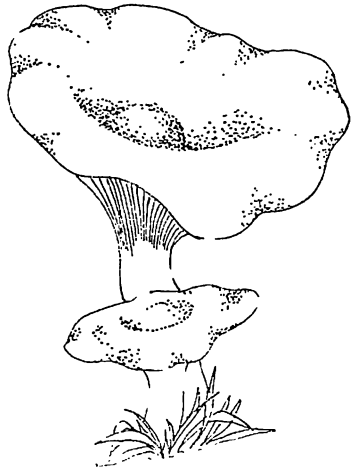


Сироїжка харчова

пластинки виступають з-під шапки. Ніжка 4—8×1—3 см, часто в основі звужена, гладенька, суцільна, біла. М'якуш білий, солодкуватий, без особливого запаху.

Хрящ-молочник повстяний (нар. — молочай, скрипун; рос. — скрипица) — Lactarius vellereus Fr. Шапка діаметром 5—25 см, щільном'ясиста, спочатку плоскоопукла, потім увігнуторозпростерта чи лійкоподібна з завернутим краєм, тонкоопущена, суха, біла, з віком жовтувато-брудно-біла чи коричнево-біла. Пластини злегка нисхідні, спочатку білуваті, потім рожево-жовті до червонувато-коричневих. Ніжка 2—10×2—5 см, щільна, білувата або трохи жовтувата, при натискуванні стає світло-вохристо-рудуватою, гладенькою або тонкоповстяною. М'якуш щільний, білий, товстий, з приємним запахом, на зрізі повільно жовтіє. Молочний сік гіркий, білий, на повітрі колір його не змінюється, але іноді повільно жовтіє. Росте поодиноко і групами в листяних і хвойних лісах. Умовно їстівний гриб.
Крім того, для соління застосовують інші види груздів.

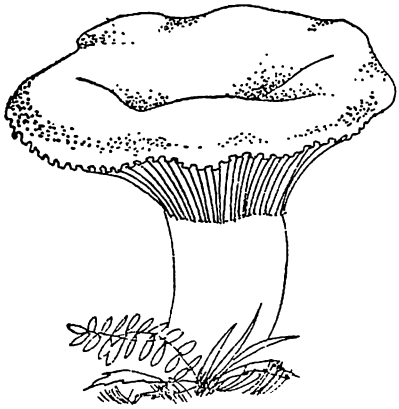
Хрящ-молочник білий (рос. — волнушка белая, белянка) — Lactarius torminosus (Schaeff. ex. Fr.) S. F. Gray. Шапка діаметром 4—9 см, тонком'ясиста, увігнуторозпростерта, з закрученим, мохнатим краєм, пухнасто-шовковиста, липка, кремова, в центрі більш темна до вохряної або блідо-рожево-вохряної. Пластинки вузькі, білуваті, з часом блідо-рожево-кремові. Ніжки 2—4×1—2 см, зверху білуваті, знизу рижуваті або рожево-рудуваті,



Хрящ-молочник гірчак

порожнисті. М'якуш щільний, білий, пекучо-їдкий. Молочний сік білий, пекучо-їдкий, на повітрі не міняється; росте під березами.

Хрящ-молочник гірчак (рос. — горькушка) — Lactarius rufus (Scop. ex Fr.) Fr. Шапка діаметром 3—10 см, щільном'ясиста, випукло-плоска або увігнуторозпростерта, з більш-менш гострим горбочком в центрі, спочатку з підігнутим, а пізніше опущеним чи прямим краєм, червоно-коричнева або каштаново-бура, без концентричних зон. Пластинки прирослі або низхідні, у молодих грибів жовтуваті, у дорослих червонувато-бурі. Ніжка 5—10×1—2 см, циліндрична, суцільна, потім з порожниною, одного кольору з шапкою або дещо світліша. М'якуш під колір шапки, з їдким білим молочним соком і неприємним запахом. Росте в соснових лісах, крім заболочених. Гриб низької якості, вживається соленим.



Хрящ-молочник справжній

Хрящ-молочник справжній (рос. — груздь настоящий) — Lactarius resimus (F.) Fr. Шапка діаметром 5—20 см, випукла, потім лійкоподібна, з підігнутим, а потім опущеним краєм, клейка, молочно-біла, брудно-жовта, з концентричними зонами, в місцях надавлювання жовтіє. Пластинки низхідні, густі, вузькі, під колір шапки. Ніжка 2—7×1—4 см, циліндрична, з часом порожниста, біла, з буруватими плямами. М'якуш добре розвинутий, щільний, білий, ламкий, з приємним запахом, гострий на смак. Молочний сік білий, на повітрі жовтіє, їдкий. Росте переважно у березових лісах.

Хрящ-молочник звичайний (рос. — млечник обыкновенный) — Lactarius trivialis (Fr. ex. Fr.) Fr. Шапка діаметром 4—15 см, щільном'ясиста, випукло- або увігнуторозпростерта, з опущеним краєм, гладенька, слизиста, при висиханні блискуча, лілово-сиза або синювато-сіра, з віком набуває вохряно-рожевого або фіолетового відтінку, в місцях надавлювання стає коричневою. Пластинки прирослі або дещо низхідні, спочатку жовтуваті, потім рожевувато-кремові, іноді з плямами. Ніжки 4—8×2—4 см, циліндричні, слизисті, порожнисті, світло-вохряні або оранжеві. М'якуш добре розвинутий, білуватий, зі слабким запахом оселедця, при розрізуванні жовтіє. Молочний сік білий, на повітрі жовтіє, а при висиханні стає сірувато-зеленим. Росте в хвойних і змішаних лісах.

Хрящ-молочник сірий (рос. — серушка) — Lactarius flexuosus (Pers.: Fr.) S. F. Cray. Шапка діаметром 4—10 см, щільном'ясиста, опукло- або увігнуторозпростерта, іноді лійкоподібна, часом асиметрична, з підігнутим, а часом з опущеним хвилястим чи лопатоподібним краєм, брудно-лілово-сіра або коричнево-лілово-сіра, з більш темними концентричними смугами чи без них, суха, при зволоженні липка, при надавлюванні темніє. Пластинки товсті, рідкі. Ніжка 5—9×1,5—2,5 см, одного кольору з шапкою, спочатку щільна, потім порожниста. М'якуш жовтувато-білий, пекучо-їдкий, з приємним запахом, молочний сік білий. Росте в листяних, рідше хвойних лісах.

Березовий гриб (рос. — березовый гриб, чага) — Innotus obliguus (Pers.) Pil. Чага — гриб, що уражає старі стовбури берези, рідше вільхи й горобини. Він нагадує грибні, чорні, покриті тріщинами нарости. Збирають його з осені до весни, обрубуючи нарости сокирою.

Використання у медицині. У народі цим грибом лікують ряд шлунково-кишкових захворювань. Він протипоказаний хворим

хронічним колітом або хронічною дизентерією. При лікуванні чагою рекомендують молочно-рослинну дієту. Вживають препарати чаги і для заспокоєння нервової системи, поліпшення апетиту й сну. Екстракт. Гриб заливають кип'яченою холодною водою на 4 год. Потім воду зливають в окрему посудину, а гриб розтирають на терці або перепускають через м'ясорубку. Подрібнену масу знову заливають теплою кип'яченою водою у співвідношенні 1 : 5. Настоюють 2 доби, потім зливають настій і змішують з водою, у якій гриб замочувався. П'ють 3 рази на добу по склянці за півгодини до їжі.

Обережно, гриби!

Готуючи страви з грибів, необхідно пам'ятати, що використання отруйних, неправильно оброблених, неправильно збережених грибів може бути причиною отруєння.

Отруйні гриби з'являються ранньою весною і ростуть до пізньої осені. За зовнішнім виглядом вони часто нагадують їстівні види. Так, отруйний гриб іноцібе звичайний (Inocybe patoullardi Bres.) помилково приймають за печерицю, у якої є кільце на ніжці. Смертельно отруйними грибами є опеньок сірчано-жовтий несправжній (Hypholoma fasciculare Kumm.) і опеньок цегляно-оранжевий несправжній (Hypholoma sublateritium Quel.), які мають яскраво-жовту і іржаво-червону шапки. На білий гриб дуже схожий гірчак (рос. — желчный гриб, ложный белый гриб) — Tylopilus felleus Karst.), що має більш різке забарвлення сітчастого візерунка на ніжці, їдко-гіркий смак і слабко рожевіючий м'якуш на зламі. Чортів гриб (Boletus satanas Lenz.) відрізняється від білого тим, що у нього трубчастий шар шапки і ніжка червоні.

Вважають, що для знешкодження грибів потрібно проварити їх разом з сіллю і оцтом. Але це якоюсь мірою стосується рижиків, вовнянок, мохначок і свинух. Твердження, що головки цибулі чи часнику буріють при сумісному варінні з грибами, якщо серед них є отруйні, помилкове. Не свідчить про отруйність грибів і потемніння срібної ложки при варінні грибів. Не може бути показником отруйності також запах або колір м'якуша грибів.

Шлунково-кишкові отруєння грибами характеризуються нудотою, блюванням, проносом; збудженням центральної нервової системи — галюцинаціями, судомами, втратою свідомості. Бліда поганка (мухомор зелений) пошкоджує окремі органи — печінку, нирки, системи кровотворення.

Отруєння, як правило, починається з нудоти, блювання і проносу. Потім з'являються спрага, серцева недостатність, падає кров'яний тиск.

При перших ознаках отруєння грибами необхідно очистити шлунок і кишечник. Щоб промити шлунок, потрібно випити не менше 1 л теплої води, содового розчину і слабкого розчину перманганату кальцію. Потім слід викликати блювання механічним подразненням глотки. Хворому необхідно зробити клізму, покласти в постіль і давати пити невеликими ковтками підсолену

воду і міцний чай. При охолодженні ніг і судомах до ніг прикладають грілку, але спати при цьому забороняють. Для зняття болей у шлунку застосовують грілку, при ознобі — грілку до кінцівок, при запамороченні голови дають міцну каву і чай.

Дикорослі гриби можна збирати не більше як 4—6 місяців у рік. При цьому врожай їх через вплив антропогенних факторів щорічно зменшується. Тому виникає необхідність їх штучного вирощування.

Гриби на грядках

Печериці. Найкраще ростуть на кінському солом'яному гної. Він повинен бути свіжим, але вже однорідним, не вологим і не сухим, добре розігрітим (до 25 °С). Грибницю кусочками (2—4 см) розкладають в ями на глибину 1 см, засипають вологим гноєм і ущільнюють. Всередині для надходження повітря роблять отвори. Через 20 днів гній присипають помірно вологою землею на 3—4 см і поливають. Через 35—40 діб збирають перший врожай. З 1 м² за сезон (2—3 місяці) збирають 4—5 кг грибів, а досвідчені грибівники — більше 10 кг.

Плеврот черепичастий, глива. Свіжозаготовлену деревину осики, тополі, берези або граба розпилюють на відрізки довжиною 30 см, діаметром 15—40 см, вимочують у воді, заражують грибницею і витримують у приміщенні, підтримуючи відносну вологість повітря у межах 95—98%. Через 2—3 місяці міцелій розвивається. Відрізки установлюють в землю на глибину 15—20 см на спеціально підібраних в лісі ділянках. При сухій погоді необхідний полив. З кожного відрубка за 4 роки в середньому збирають 2,5—3,5 кг грибів.

Підготовлені відрубки можна встановлювати вертикально один на другий колонами висотою до 2—2,5 м. Між торцями відрубків кладуть інокулят. У цьому випадку можна використовувати теплиці, парники, шахти й інші споруди.

На грядки можна висівати кусочки плодових тіл зморшків і строчків. Грядки прикривають лісовим перегноєм і ялиновими гілками. До грунту додають деревну золу або лісову підстилку з гарів. Врожай досягає 1 кг з 1 м². Більш складною виявляється культура білих грибів, рижиків, груздів. Вдалим виявилось культивування опенька зимового і літнього.

Переробка грибів

Для сушіння, соління і маринування придатні тільки свіжозібрані, міцні та цілі гриби. Пом'яті, ламані, червиві, старі та трухляві гриби потрібно одразу ж відкидати. Наприклад, переростлий і трухлявий підосиновик може викликати отруєння.

Принесені з лісу гриби уважно сортують, перевіряють, щоб з їстівними випадково не попали в каструлю отруйні. Гриби — продукт, що швидко псується, тому їх потрібно негайно переробити — обчистити від домішок, ста-

ранно промити холодною водою (крім грибів для сушіння). Для усунення специфічного гіркуватого присмаку, надання грибам м'якості їх піддають тепловому обробленню. В одному випадку в кип'ячу воду додають 1/2 ст. ложки солі, опускають на 3—15 хв гриби, потім для вистигання перекладають у холодну воду. У другому випадку гриби опускають в холодну підсолену воду, швидко доводять її до кипіння, після чого дають вистигнути. В обох випадках гриби перекладають для стікання в решето або друшляк.

Сушіння грибів. Найбільш простий метод заготівлі грибів — сушіння. Сушать білі гриби, підосиновики, підберезовики, маслюки, зморшки і строчки, рідше опеньки і лисички. Перед сушінням гриби очищають від лісового сміття, витирають чистою ганчіркою, сортують за розмірами і видами, вирізують пошкоджені місця. Ніжки зрізають на відстані 1,5—2 см від шапки. В домашніх умовах гриби можна сушити на сонці, в пічці, духовці. Їх спочатку обов'язково пров'ялюють при температурі 40—50 °С 2—3 год, потім досушують при 60—70 °С. При сушінні на сонці гриби нанизують на нитки так, щоби вони не торкались один до одного. Добре сушити гриби в російських печах. Щоб запобігти їх запарюванню, необхідна постійна циркуляція повітря. При сушінні в печах застосовують решета, станки, дошки зі шпицями тощо.

Білі гриби сушать і нарізаними. Спочатку шапку разом з корінням нарізають на шматки 4—5 см завтовшки і пров'ялюють в затінку. Потім досушують в печах при 40 °С або на сонці.

Зморшки і строчки сушать з обрізаними ніжками. Спочатку їх пров'ялюють під навісом або в провітрюваному приміщенні, потім досушують на сонці. При досушуванні в печах вони підгоряють і втрачають свою цінність.

Добре висушені гриби дещо гнуться, порівняно легко ламаються, але не кришаться. Пересушені гриби використовують для приготування грибного порошку. При зберіганні гриби вбирають вологу і сторонні запахи. Найкраще зберігати гриби у сухому провітрюваному приміщенні нанизаними і підвішеними на нитках і обгорнутими чистою марлею.

Соління грибів. Солять звичайно валуї, гливу, козляки, лисички, маслюки, моховики, опеньки, печериці, підберезовики, рижики і деякі інші. Перед солінням гриби промивають і вимочують 2—3 доби, постійно міняючи воду. Хрящі вимочують до 5 діб. Після зникнення гіркоти гриби вкладають в посуд (бочки, скляні банки тощо) шапками вниз, шарами товщиною 5—8 см, пересипаючи кожний шар сіллю (3% до маси грибів), а також прянощами з розрахунку 20 г лаврового листа і 10 г запашного перцю-горошку на 100 кг грибів. У домашніх умовах використовують гвоздику, часник, кріп, листя чорної смородини тощо. Все це накривають кружком, а на нього кладуть гніт з булижників. Через 2—3 дні, коли гриби осядуть, надлишок розсолу зливають і додають нову порцію грибів того самого виду, пересипають їх сіллю, прянощами і знову кладуть гніт. Цю процедуру повторюють до заповнення тари. Після цього доливають зверху 4,5%-й розчин

солі і закупорюють. Такий спосіб соління називають холодним. При цьому способі рижики можна вживати через 5—6 днів, хрящі-молочники — через 20—35, вовнянки — не раніше 40 днів.

Гарячий спосіб соління відрізняється лише тим, що гриби попередньо піддають тепловій обробці. Для цього їх бланшують (відварюють у злегка підсоленій кип'ячій воді): хрящі-молочники і білі сироїжки — 5—7 хв, білі і підосиновики — 10—15 хв, свинухи і опеньки — 25—30 хв, сироїжки, вовнянки, зеленушки — 5—8 хв, рижики достатньо обдати 2—3 рази окропом. Після закінчення бланшування гриби відкидають на сито або друшляк, дають воді стекти і солять як при холодному способі.

Солені гриби повинні мати приємний смак і запах, характерний для даного виду грибів, щільний і пружний м'якуш, цілі і чисті шапки; їх зберігають у холодному місці при температурі до 8 °С, але не нижче 0 °С.

Маринування грибів. Звичайно маринують трубчасті гриби та деякі пластинчасті — лисички, опеньки осінні, рижики, зеленушки та інші рядовки. Перед маринуванням гриби промивають, великі шапки розрізають на дольки. Гриби маринують окремо по видах. Нижче наведено два рецепти маринування.

I. В посуд з нержавіючого металу з розрахунку на 1 кг грибів наливають 1/3 склянки води, 2/3 склянки оцту, додають столову ложку солі; після закипання опускають гриби і при слабкому кипінні варять до готовності. Коли гриби осядуть на дно, варіння вважається закінченим. Після цього додають 10 г цукру, 2 г лимонної кислоти, 6 зерен пахучого перцю, 1—2 листочки лаврового листа, 1 г гвоздики, 1 г кориці, знову нагрівають, розфасовують у підігріті над парою банки і стерилізують.

II. Гриби відварюють у легко підсоленій воді (2 ст. ложки солі на 1 л води), відкидають на сито або друшляк, розкладають у банки, заливають охолодженим маринадом (на 1 кг грибів 250—300 г маринаду) і стерилізують. Маринад готують таким чином: в каструлю наливають 0,4 л води, додають неповну ложку солі, 6 горошин перцю, лавровий лист, корицю, гвоздику і на кінчику ножа — лимонну кислоту. Все це кип'ятять 20—30 хв на слабкому вогні, після охолодження додають 1/3 склянки оцту.

Страви з грибів

Щоб уникнути отруєння, готуючи страви з грибів необхідно додержуватись таких правил:

не користуватись чавунним, мідним або олов'яним посудом;

ніж повинен бути гострим і, бажано, з нержавіючої сталі;

не вимочувати довго гриби, швидко промити холодною водою і для стікання відкинути на сито;

очищені і особливо промиті гриби відразу ж остаточно обробити;

грибні страви краще вживати в день їх приготування, але можна зберігати 24—30 год у холодильнику при 2—4 °С;

не залишати на наступний день грибні страви з картоплею;

в холодильнику краще зберігати свіжі, непромиті і не порізані гриби;

не вживати у їжу гриби, їстівність яких викликає сумнів;
умовно їстівні гриби (строчки, зморшки) необхідно попередньо відварити у великій кількості води, а потім промити в холодній воді.
Перед вживанням сухі гриби на 2—4 год замочують у холодній воді (0,5 л води на 100 г грибів), яку можна використати при варінні супів, приготуванні підливок та соусів. Для поліпшення смакових якостей гриби рекомендується вимочувати в молоці.

ЗАКУСКИ І САЛАТИ

Салат зі свіжих грибів. Варять у підсоленій воді близько 20 хв, відціджують, охолоджують, ріжуть на шматки, перемішують з нарізаною ріпчастою або зеленою цибулею, солять, додають рослинну олію та оцет.
300 г грибів, 1 цибулина, зелена цибуля, сіль, 1 ст. ложка рослинної олії, 1—2 ст. ложки оцту.
Салат із солених грибів. Грубо нарізають, перемішують з дрібно пошаткованою цибулею, поливають рослинною олією, додають зелений горошок, мелений перець і прикрашають зелениною.
250 г грибів, 1—2 ст. ложки рослинної олії, 50 г зеленого горошку.
Салат грибний з капустою. Солені або мариновані гриби нарізають дрібними шматками. Квашену капусту змішують з грибами, заправляють рослинною олією, посипають рубленою ріпчастою цибулею.
200 г грибів, 200 г капусти, 40 г цибулі, 20 г рослинної олії, цукор і перець до смаку.
Грибний салат з яйцем. Мариновані або солені гриби нарізають великими шматками, додають круто зварене подрібнене яйце, нарізану ріпчасту цибулю, сметану, до смаку сіль, заливають сметаною та прикрашають зелениною.
250 г грибів, 1 яйце, головка цибулі, 3 ст. ложки сметани.
Ікра з сушених грибів. Гриби вимочують у воді, варять близько 2 год, відціджують, пропускають через м'ясорубку, змішують з підсмаженою цибулею.
50 г сухих грибів, 1 цибулина, 1—2 ст. ложки рослинної олії, сіль, перець, оцет або лимонний сік до смаку.
Грибний салат з шинкою. 200 г солених, маринованих або відварених грибів, 200 г шинки, 200 г відвареної картоплі, один квашений огірок і одна цибулина, 200—300 г сметани, оцет, сіль, цукор, гірчиця. Продукти нарізають рівними дольками і заправляють сметаною.
Грибний салат з яйцем (старовинна російська страва). Гриби варять у підсоленій воді, відкидають на сито. Зварений круто жовток розтирають з чорним перцем, додають рослинну олію, сік лимона або 0,5 склянки оцту, все розмішують і заливають, перемішуючи, цією сумішшю гриби.
1 кг грибів, 5 яєчних жовтків, 80 г рослинної олії, 1 лимон, перець.
Салат із гливою звичайною і картоплею. 300 г солених, маринованих або обсмажених грибів, 200 г відвареної картоплі, один огірок, одна цибулина, 200—300 г сметани, сіль, гірчиця, цукор. Продукти нарізають гарними рівними дольками і заправляють сметаною.

Грибний салат (болгарська страва). 0,5 кг грибів кип'ятять в соленій воді 10—15 хв разом з кількома горошинами чорного перцю і 2—3-ма лавровими листами. Гриби відкидають на сито, нарізають і кладуть у маринад; оцет, сіль, 100 г рослинної олії, 5—6 зубчиків подрібненого часнику, пучок нарізаної петрушки. Суміш злегка перемішують і через 10—15 хв подають до столу.

ПЕРШІ СТРАВИ

Для їх приготування використовують свіжі або сушені гриби, яких беруть у 6—8 разів менше, ніж свіжих.

Грибний бульйон із свіжих або сушених грибів. Свіжі гриби чистять, миють, варять на слабкому вогні 20—30 хв, вивар відціджують і заправляють.

Сушені гриби промивають, заливають холодною водою на 2—3 год і в тій же воді варять 40—50 хв. Бульйон проціджують, заправляють, подають на стіл у чашках. Відварені гриби використовують до супів або других страв.

На 1 л води — 150—200 г свіжих або 20—25 г сушених грибів, сіль.

Грибний бульйон з овочами. Помиті, попередньо намочені гриби заливають холодною водою, додають нарізану моркву, селеру, ріпчасту цибулю, пастернак, цвітну капусту, солять і варять при слабкому кипінні. Через 1 год овочі виймають, гриби доварюють ще годину і виймають, готовий бульйон проціджують Гриби дрібно нарізають і кладуть разом з овочами у грибний бульйон.

На 1 л води 15—20 г сушених грибів, 250 г овочів.

Суп грибний з лапшою. Гриби нарізають, відварюють у воді або у бульйоні нарізані кружечками цибулю, петрушку, моркву. Коли овочі майже готові, кладуть гриби і варять на слабкому вогні 10—15 хв, додають окремо зварену лапшу і заправляють маслом. 200 г свіжих печериць або гливи звичайної, 1 цибулина, 1 корінь петрушки, 1 маленька морква, 1 л курячого бульйону або води, 1 ст. ложка вершкового масла, 60—80 г лапші, зелень петрушки.

Суп грибний (фінська страва). Рублені гриби і цибулю підсмажують на маргарині в каструлі, додають муку і бульйон, варять приблизно півгодини, заправляють вершками і перетертим жовтком. Сіль додають до смаку, перед подачею на стіл додають дрібно нарізану зелену петрушку. 1 кг свіжих грибів, 1 цибулина, 500 г маргарину, 2—3 ст. ложки пшеничної муки, 2 м'ясних бульйонних кубіки, 1 яєчний жовток, 0,1 л вершків, сіль, петрушка.

Суп картопляний із свіжих грибів. Гриби нарізають, обсмажують у маслі, перекидають у каструлю, варять 1 год, додають нарізану дольками картоплю. За 15 хв до закінчення варіння можна всипати манну або перлову крупу. Перед подаванням на стіл додають сметану, кріп, зелену цибулю.

На 1 л води — 250 г свіжих грибів, 300—400 г картоплі, 60—80 г моркви, 30—45 г крупи, 1 цибулина, 2 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки сметани.

Суп грибний з крупою. Гриби нарізають кусочками, тушкують з

цибулею у жирі. Промиту ячмінну або рисову крупу варять у воді або бульйоні до напівготовності, потім додають тушковані гриби і нарізану картоплю, а за кілька хвилин до закінчення варіння — дольки помідорів або огірків. Перед вживанням додають сметану та зелень.

На 1 л води або бульйону — 250 г свіжих або 20—40 г сушених грибів, 1 цибулина, 1 ст. ложка жиру, 2 ст. ложки крупи, 100 г картоплі, 1 квашений огірок або помідор, зелена цибуля і зелень петрушки.

Суп картопляний зі свіжими грибами (російська страва). Очищені гриби (білі, печериці, маслюки) ошпарюють кип'ятком, відкидають на сито, нарізають скибочками, заливають гарячою водою, варять так само, як картопляний суп.

500—600 г грибів, 800 г картоплі, 150 г коріння, 1 цибулина, 2 ст. ложки масла.

Суп грибний з вушками (білоруська страва). З варених грибів і смаженої цибулі готують фарш (для вушок). До вивару додають 2 ст. ложки муки і кип'ятять, заправляють суп оцтом. Із муки замішують круте тісто і виробляють вушка, обсмажують їх на рослинній олії і кладуть при подачі в суп.

100 г сушених грибів, 2—3 цибулини, 3 ст. ложки соняшникової олії, 300 г пшеничної муки, оцет до смаку.

Суп з кабачків з грибами (болгарська страва). Нарізають кабачки, свіжі гриби. Гриби, моркву, цибулю тушкують у вершковому маслі. Коли гриби й овочі зм'якнуть, заливають бульйоном з кісток або гарячою водою, ставлять на малий вогонь, додають гриби, дрібно нарізану картоплю, потім кабачки і помідори, очищені і натерті на грубій терці, заправляють петрушкою і перцем.

450—500 г свіжих грибів, 500 г кабачків, 1—2 моркви, 1 цибулина, 1—2 ст. ложки вершкового масла, 2 л бульйону або гарячої води, 4—5 картоплин, 2—3 помідори.

Суп з лисичок (старовинна російська страва). Нарізають сало, тушкують у ньому дрібно нарізану цибулю протягом 10 хв до напівготовності, потім додають гриби і тушкують з цибулею ще 45 хв, заливають кип'ятком, солять і кип'ятять 30 хв. Муку розбовтують у сметані, заправляють нею гриби, посипають до смаку перцем.

500 г лисичок, 100 г сала, 3 л кип'яченої води, 1 цибулина, 1 чайна ложка муки, сметана, сіль.

Суп перловий з печерицями. У воду кладуть крупу, картоплю, моркву, коріння петрушки, селери, солять, варять. Коли крупа розвариться, опускають цілі гриби. На рослинній олії смажать дрібно нарізану цибулю, заправляють 1 ст. ложкою муки, додають у суп. Як тільки гриби стануть м'якими, їх дрібно нарізають, розкладають у тарілки, заливають бульйоном.

500 г печериць, 2—3 ст. ложки перлової крупи, 4—5 картоплин, 2—3 цибулини, 2 моркви, по 1 кореню петрушки і селери, 2—3 ст. ложки муки.

Суп брюссельський з печериць. Гриби перемелюють на м'ясорубці і тушкують у маслі разом з натертою цибулею протягом 10 хв на слабкому вогні, додають муку, доливають бульйон із кісток і заправляють його. Суп знімають

з вогню, додають вершки, зелень петрушки та порізані яйця.

500 г печериць, 2 ст. ложки масла, 1 цибулина, 1 ст. ложка муки, 1 л бульйону з костей, 1 склянка вершків, 2 варених крутих яйця, 1 ст. ложка дрібно нарізаної зелені петрушки, сіль, перець.

Суп гороховий з грибами. Горох перебирають, миють і замочують у холодній воді, далі варять і перетирають через сито, нарізані гриби варять з горохом протягом 1 год, додають підсмажену цибулю.

Суп з лущеного гороху з грибами. Сушені гриби намочують у воді на 2 год, дрібно нарізують. Пересмажують з маслом дрібно нарізану цибулю, моркву, корінь петрушки, все це змішують з грибами і горохом, заливають кип'ятком, додають воду, у якій були намочені гриби, варять до готовності.

Суп вівсяний з грибами. Сушені білі гриби варять і шаткують. Нарізану цибулю обсмажують. Вівсяну крупу 2—3 рази промивають гарячою водою, кладуть в кип'ячий бульйон і варять при слабкому кипінні 20—30 хв. За 5—6 хв до закінчення варіння додають спеції, пошатковані гриби і сіль.

Суп грибний з манною крупою. Гриби на кілька годин заливають водою, потім варять в тій же воді, проціджують і ріжуть на пластинки. Порізані моркву, петрушку і цибулю смажать на малому вогні до напівготовності. Потім на малому вогні в 1 л води варять нарізану картоплю, підсмажені овочі, гриби і лавровий лист. Пізніше до супу доливають грибний відвар (0,5 л) і розведену у кількох ложках холодної води крупу. До супу подають зелень і сметану.

15 г сушених грибів, 30 г дрібної крупи, 30 г моркви, 20 г петрушки, 30 г муки, 200 г картоплі, 20 г жиру, 150 г сметани, зелень.

Суп зі свіжими грибами (уральська страва). Свіжі гриби (хрящі-молочники, сироїжки білі) вимочити у проточній воді протягом доби, очистити, ошпарити окропом, покраяти і покласти у каструлю, додати покраяну картоплю і моркву, варити 1,5—2 год. Заправку роблять на соняшниковій олії з цибулі. До столу подають зі сметаною та зеленню.

1 л води, 100 г свіжих грибів, 100 г картоплі, 30 г моркви, 1 цибулина, 30 г олії.

Суп зі свіжих грибів. Почистити і дрібно покраяти гриби, опустити в кип'ячу підсолену воду, через 30 хв додати підсушену муку, розвівши її у невеликій кількості літньої води, і варити ще 10 хв. Перед тим як зняти з вогню, покласти вершкове масло. Подаючи на стіл, посипати дрібно порізаною зеленню петрушки або молотим чорним перцем.

1 л води, 250 г грибів, 1 ст. ложка муки, 50 г вершкового масла.

Суп м'ясний з грибами. Нарізані пластинками гриби солять до смаку, посипають перцем, додають нежирне м'ясо, нарізану шматочками хлібну шкірку, масло, м'ясний бульйон. Після закінчення варіння суп залишають на малому вогні для випаровування на 10 хв.

Суп картопляний з сушеними грибами. Сушені гриби кілька годин намочують у холодній воді, потім в ній варять їх, відціджують (відвару залишають 0,5 л) і ріжуть на пластинки. Петруш-

ку, селеру, цибулю очищують, миють, нарізають і підсмажують у жирі до рум'яного кольору. Накраяну шматками картоплю, обсмажені овочі і гриби заливають 1,5 л кип'яченої води і варять до готовності картоплі. Додають порізані на тонкі пластинки квашені огірки, щавель, готують з муки засмажку, додають сметану та зелень.

20 г сушених грибів, 50 г петрушки, 20 г селери, 30 г зеленої цибулі, 100 г картоплі, 60 г квашених огірків, 20 г жиру, 10 г муки, 150 г сметани, 30 г щавлю, сіль, зелень.

Суп-пюре зі свіжих грибів (болгарська страва). Свіжі гриби пропускають через м'ясорубку, додають столову ложку вершкового масла, тушкують 20—25 хв з дрібно нарізаними морквою і цибулею. Коли морква зм'якне, додають трохи води і варять на слабкому вогні. Дальший спосіб приготування такий самий, як і інших супів-пюре. Перед тим як пропустити гриби через м'ясорубку, відокремлюють кілька шапок, нарізають їх соломкою і варять у злегка підсоленому бульйоні. Зварені гриби кладуть у тарілки і заливають супом.

700 г свіжих грибів, 1 ст. ложка вершкового масла, 1 цибулина, морква.

Борщ зі свіжими грибами. Покраяні гриби варять 10—15 хв., додають нарізані буряки, моркву, варять ще 10—15 хв. Потім доливають кип'яток, кладуть нарізані помідори, картоплю, зелену цибулю, селеру або петрушку, сіль, перець. Перед подачею приправляють сметаною або простоквашею.

Щі з квашеної капусти з сушенини грибами. Перший рецепт. У грибний бульйон з нарізаними грибами додають квашену капусту, підсмажений корінь петрушки або селери, перед закінченням варіння — лавровий лист, перець, сіль, підсмажену цибулю.

50 г сушених грибів, 500 г квашеної капусти, спеції до смаку.

Другий рецепт. Сухі гриби намочують у холодній воді, варять. На жиру смажать, перемішуючи, до рум'яного кольору приправу з дрібно нарізаної моркви, петрушки, цибулі. Посічену квашену капусту варять в 1,5 л води, додають трохи жиру, приправу, гриби, лавровий лист, перець, кип'ятять 10—15 хв. Потім доливають грибний відвар і засмажку з муки і жиру, сіль, розтерті помідори. Перед подачею заправляють сметаною.

15 г сушених грибів, 250 г квашеної капусти, 40 г моркви, 10 г муки, 150 г сметани, сіль, перець, лавровий лист.

Грибна солянка. Свіжі гриби варять 10 хв, сухі і вимочені — 1,5 год і шаткують. Підсмажену в маслі дрібно нарізану цибулю, квашені огірки, томат-пюре тушкують 5 хв. Потім гриби, цибулю, квашені огірки і томат кладуть у грибний відвар. Перед подаванням на стіл кладуть зелень, частинки лимона (або маслини) і сметану.

На 1 л бульйону 400 г свіжих або 50 г сушених грибів, 2—3 квашених огірки, 1—2 цибулини, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки томату-пюре, 2—3 частинки лимона або маслин, 1 ст. ложка сметани, зелена цибуля і зелень петрушки.

Грибна юшка (фінська страва). Ячмінну кашу варять до готовності, додають трубчасті гриби, молоко, вершкове масло, доводять до кипіння, солять.

ДРУГІ СТРАВИ

Гриби смажені свіжі. Гриби ошпарюють окропом, підсушують, великі шапки ріжуть, солять і смажать на олії, змішують з підсмаженою цибулею, знову смажать. Перед тим, як подати на стіл, посипають зеленою петрушкою або окропом. Вживають з гарніром зі смаженої або вареної картоплі і салатом зі свіжих овочів.

600 г грибів, 3—4 ст. ложки рослинної олії або жиру, 1—2 цибулини, сіль, петрушка або кріп.

Глива смажена. Великі шапки варять протягом 5 хв у воді, відціджують. Потім кожну шапку посипають перцем, обкачують у муці, опускають у збите яйце, потім знову обмочують у мелених сухарях і смажать 15—20 хв на добре розігрітій рослинній олії.

400—500 г свіжих грибів, 2 яйця, 50 г муки, 40 г сухарів, 30 г рослинної олії, чорний перець.

Гриби в сметані (старовинна російська страва). Гриби ошпарюють окропом, відкидають на сито, нарізають шматочками, солять, викладають на сковорідку і підсмажують. Розтирають муку з маслом, розводять сметаною, перед закінченням смаження додають до грибів і кип'ятять ще кілька хвилин. Подають до столу, посипавши зеленню петрушки і кропу.

500 г свіжих грибів, 100 г сметани, 2 ст. ложки рослинної олії, 0,5 ст. ложки муки, сіль, петрушка, кріп.

Гриби з вином у сметані. Вершкове масло розтоплюють на сковороді і смажать у ньому гриби протягом 5 хв. Доливають у сковорідку вино й тримають на сильному вогні ще 2 хв. Вогонь зменшують, додають сіль, чорний і червоний перець, сметану та сир. Тримають, розмішуючи, на слабкому вогні до загустіння. Подають на підсушеному хлібі, помащеному вершковим маслом.

1 кг дрібно нарізаних грибів (краще білих або печериць), 4 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки напівсухого білого вина, по 0,5 чайної ложки солі, свіжозмеленого чорного або червоного перцю, 2 склянки сметани, 1 склянка натертого голландського або швейцарського сиру.

Шашлик з грибів. Шапки молодих грибів кип'ятять 15 хв, відкидають на сито, нанизують на тонкі прутики, чергуючи з кусочками сала, цибулі, й підсмажують на сковорідці, додавши під кінець томатний соус або гостру приправу (кетчуп), перець і сіль. Подають на паличках з гарніром із помідорів і цибулі.

Зморшок у сметані. Гриби кладуть на 10 хв у кип'ячу воду, знову промивають у холодній воді, нарізають невеликими скибочками, солять, смажать на маслі, посипають мукою, ще раз підсмажують на маслі, додають сметану, кип'ятять і посипають мукою, ще раз підсмажують на маслі, додають сметану, кип'ятять і посипають зверху тертим сиром, збризкують маслом і запікають у духовці. Готову страву посипають зеленою петрушкою.

500 г зморшків, склянка сметани, 25 г сиру, чайна ложка муки, 2 ст. ложки масла.

Гриби, запечені в сметані зі сиром (старовинна російська страва). Молоді гриби (білі, підберезовики, підосиновики та інші) миють, кладуть на 5 хв у кип'ячу воду, потім її зливають, гриби

розрізають на дрібні шматочки і смажать на маслі 10—15 хв. Додають муку, сметану і кип'ятять 3—5 хв, густо посипають тертим сиром і запікають у духовці. Подають з кропом.

1 кг свіжих грибів, 40 г вершкового масла, 30 г сиру, 1 склянка сметани, 1 ст. ложка муки, кріп, сіль.

Гриби солені в сметані. Приготовані гриби нарізають пластинками. Підсмажують дрібно нарізану цибулю і кладуть гриби, доливають грибний розсіл і варять до м'якості. Потім розмішують сметану з мукою, додають ще грибів, знову варять, посипають до смаку сіллю і перцем. До столу подають з яйцем і картоплею або з гречаною, пшеничною, перловою, рисовою кашею, зверху посипають петрушкою.

350 г грибів, по 20 г масла, муки, 150 г сметани, 5 цибулин, перець, зелень петрушки.

Гриби тушковані. У розігрітий жир кладуть нарізані гриби і пошатковану цибулю, додають грибний відвар або м'ясний бульйон, тушкують 20—30 хв. Перед закінченням тушкування додають сіль, зелень і сметану. Гарнір — відварена картопля та салат із сирих овочів.

500 г свіжих або 250—300 г відварених (солених) грибів, 2—3 ст. ложки масла або жиру, 1 цибулина, 0,5 склянки грибного відвару або м'ясного бульйону, зелень петрушки або кропу, 2—3 ст. ложки сметани.

Печериці провансаль (французька страва). Почищені молоді гриби розрізають на половинки, промивають у холодній воді, обсушують і заливають на 2 год рослинною олією з перцем і розтертим зубцем часнику. Потім в тій же олії тушкують їх до готовності. До готових грибів додають петрушку і трохи лимонного соку. Подають з грінками.

Підосиновики або кільцевики тушковані в гострому соусі. Гриби нарізають шматочками і тушкують до виділення соку. Муку і дрібно порізану цибулю підрум'янюють у каструлі на розігрітому маслі, додають відвар з овочів, гірчицю, лимонний сік, сіль, перець, пучку цукру й тушкують до готовності.

700 г грибів, 1 склянка овочевого відвару, 40 г муки, 2 ст. ложки масла, 1 велика цибулина, сіль, перець, лимонний сік.

Гриби тушковані (болгарська страва). Свіжі або консервовані гриби нарізають, кладуть у каструлю і тушкують до розм'якшення у рослинній олії, додають біле вино, чорний перець, дрібно нарізану петрушку. Перед подаванням на стіл заправляють лимонним соком.

750 г свіжих або консервованих грибів, 3 ложки рослинної олії, 0,5 склянки білого вина, 1 чайна ложка чорного перцю, петрушка.

Гриби тушковані з картоплею. Гриби і цибулю шаткують, додають сметану, сіль, перець і тушкують. Відварюють нарізану шматочками картоплю, кладуть гриби і тушкують до просякнення картоплі грибним соусом. Перед вживанням страву прикрашають зеленню, дольками помідорів або огірків.

500 г свіжих або 6—7 сушених грибів, 50 г сала або жиру, 1 кг картоплі, 1 цибулина, 2 помідори, 1 огірок, петрушка або кріп, сіль, перець до смаку.

Глива звичайна тушкована. Свіжі гриби обдають окропом, нарізають і кладуть у каструлю. На-

різану цибулю підсмажують на вершковому маслі і змішують з грибами. Додають кілька столових ложок води, посипають перцем і тушкують 30—35 хв. Заправляють сметаною, розтертою з яєчним жовтком і дрібно нарізаною зеленню кропу.

Печериці фаршировані (італійська страва). Цілі шапки та подрібнені ніжки окремо тушкують в олії. Потім ніжки перемішують з картопляним пюре, добре перчать і цією сумішшю наповнюють шапки. Зверху кладуть по шматочку огірка.

300 г печериць, 1 ст. ложка рослинної олії, 1 склянка картопляного пюре, 1 невеликий квашений огірок, сіль, перець.

Гриби мариновані (болгарська страва). Чистять і дрібно нарізають цибулю, моркву і половину кореня селери, тушкують коріння в рослинній олії або у вершковому маслі. До тушкованого коріння додають свіжі, не дуже дрібно покраяні гриби, після їх розм'якшення додають 2—3 дрібно нарізані помідори, муку, чорний перець, сіль і вино. Суміш заливають гарячою водою так, щоб вона злегка покривала гриби, варять на слабкому вогні. Готову страву приправляють товченим часником.

500—750 г свіжих грибів, 150 г рослинної олії, 120 г вершкового масла, 2—3 помідори, 2 чайні ложки муки і стільки ж чорного перцю, 0,5 склянки вина.

Вареники з картоплею і грибами (українська страва). Сухі гриби відварюють протягом 2 год, крають на дрібні шматочки. До розм'якшення смажать у вершковому маслі дрібно нарізану цибулю. Потім кладуть на сковорідку гриби і обсмажують з цибулею, до смаку додають сіль і чорний перець. Відварюють картоплю і роблять пюре, додаючи масло і молоко. Підсмажені з цибулею гриби перемішують з картопляним пюре і охолоджують. Готують тісто на вареники з розрахунку 2 яйця на склянку води. До столу подають з підливою або з підсмаженою до золотого кольору цибулею.

Картопляні зрази з грибами. Відварені сухі або свіжі гриби перемішують і підсмажують із дрібно порізаною цибулею, солять, перчать. Формують з картопляного пюре коржики. Потім у середину кожного коржика кладуть начинку, краї з'єднують, надаючи форму пиріжка, обкачують у сухарях. Обсмажують, викладають на тарілку, поливають зверху маслом зі сковороди.

1 кг картоплі, 100—125 г грибів, 2 цибулини, 2—3 ст. ложки масла, 100 г сметани, яєчний жовток, сіль, перець.

Налисники з грибами. Печуть тонкі налисники з прісного тіста, по 3 шт. на порцію. На підсмажену сторону кожного налисника кладуть грибний фарш і складають налисник конвертом. Поверхню налисників змащують яєчним білком, обкачують товченими сухарями, обсмажують на маслі з обох сторін і ставлять у духовку на 5—6 хв. Для фаршу гриби дрібно крають або шаткують дрібними скибочками і підсмажують на маслі. Нарізану ріпчасту цибулю смажать окремо. Потім з'єднують, додають гарячий молочний соус і сирий яєчний жовток. Все добре перемішують, до смаку солять і перчать. На стіл налисники подають у підігрітій тарілці, прикрашають зеленню петрушки, смаженої в мас-

лі, в соуснику подають сметану.
400 г свіжих грибів (білих або печериць), 120 г цибулі, 100 г молочного соусу, 4 яйця, 80 г пшеничних сухарів, 60 г топленого масла, 160 г сметани, 2 чайні ложки зелені петрушки.

Грибна запіканка (фінська страва). Нарізають гриби і цибулю (при бажанні її підрум'янюють). В охолоджену масу додають молоко, паніровочні сухарі, сирі яйця, розмішують до середньої густини. Масу викладають у форму і ставлять у духовку приблизно на 1 год. Страву подають з підливою з помідорів або з рослинною олією.

1 кг свіжих або 0,5 солених грибів, 2—3 цибулини, 2 яйця, 0,4 л свіжого молока, 100—200 г паніровочних сухарів, 2—4 ст. ложки вершкового масла, сіль.

Печериці в булці (французька страва). Відварюють у воді з маслом 300 г печериць, додають соус, дають трохи покипіти на слабкому вогні. Соус готують так: підсмажують дві дрібно нарізані цибулини в 50 г масла, додають сіль, перець, все це розмішують дуже швидко з склянкою гарячого бульйону. Потім на слабкому вогні бульйону дають змогу википіти наполовину. З круглої булки зрізають нижню шкірку і для утворення заглиблення виймають м'якуш. Булку підсушують, змочують у маслі і кладуть на таріль заглибленням до верху. До грибів додають 2 жовтки, трохи вершків, лимонного соку і масла. Все перемішують, швидко викладають на булку і відразу подають до столу.

Гриби з гречаною кашею (старовинна російська страва). Варять грибний бульйон. Гриби виймають, промивають холодною водою, ріжуть і підсмажують, окремо підсмажують цибулю. Підготовану крупу обсмажують, солять, заливають грибним бульйоном. Варять сипку кашу і перед подачею на стіл змішують її з грибами і цибулею.

2,5 склянки гречаної крупи, 3—3,5 склянки грибного бульйону, 2 ст. ложки масла, 75 г сухих грибів або 150 г свіжих, сіль, цибуля.

Гриби свіжі з рисом (болгарська страва). Цибулю підсмажують на жирі до зм'якшення, з'єднують зі свіжими грибами, нарізаними не дуже великими шматками. До розм'якшених грибів додають помідори, сіль, чорний перець, рис, доливають 3 ополоники гарячої води й варять на слабкому вогні 20—30 хв. Готову страву посипають зеленою петрушкою.

1 кг свіжих грибів, 3/4 склянки жиру, 1—2 цибулини, 2—3 помідори, склянка рису, сіль, чорний перець.

Плов з грибами (польська страва). М'ясо крають на дрібні шматки і обсмажують з цибулею. Гриби намочують, варять до розм'якшення, дрібно нарізають, перемішують з обсмаженим м'ясом, складають у каструлю і заливають 2—3 склянками води. Додають промитий рис, часник, перець, а при подаванні на стіл — томатний соус і посипають зеленню.

40 г сушених грибів, 500 г м'яса, 100 г жиру, 2 цибулини, 50 г рису, 2 зубці часнику, 2 ст. ложки томатного соусу, сіль, петрушка.

Смаженина зі свинини з грибами і сиром (болгарська страва). М'ясо злегка обсмажують на смальці, додаючи воду. Потім нарізають на дрібні шматочки, з'єднують з тушкованими покраяни-

ними грибами, заливають молоком з сирими яйцями, посипають тертим сиром, петрушкою і запікають у духовці.

300 г грибів, 300 г свинини, 50 г масла, 3 яйця, 0,5 л молока, 60 г сиру, зелена цибуля, петрушка, сіль.

Баранина з печерицями. Дрібно нарізану цибулю обсмажують на маслі, додають м'ясо, нарізані печериці і тушкують з додаванням м'ясного бульйону і заправки з муки. М'ясо поливають соусом і тушкують ще 10 хв. Подають з петрушкою і гарніром зі смаженої картоплі або рису.

800 г баранини, 250 г печериць, 30 г муки, 50 г масла, 40 г цибулі, чорний перець, зелена петрушка, сіль.

Смаженина з грибами (болгарська страва). Гусячу або телячу печінку обкладають шматочками сала і порізаними свіжими грибами, запікають у духовці. Посипають мукою, додають дрібно покраяні тушковані гриби, заливають м'ясним бульйоном і тушкують до готовності.

200 г грибів, 400 г м'яса, 60 г сала, 30 г масла, 20 г муки, 100 г вина (мадери), 100 г відвару з воловини, мелений перець, сіль.

Свинина тушкована з грибами та картоплею. М'ясо ріжуть дрібними смужками і смажать з грибами і цибулею. Потім додають воду або бульйон, картоплю, сіль, перець, коріння і тушкують до готовності. Гарнір — тушкована капуста та салат з овочів.

300 г свинини, 300 г свіжих грибів, 8—10 картоплин, 1,5 склянки води, 1 цибулина, петрушка, селера, сіль, перець, зелень.

Гриби з сосисками. Сардельки або сосиски розтинають вздовж на дві половини і підсмажують на салі. Окремо на жирі смажать цибулю і терту селеру, додають яблучний сік, доводять до кипіння. Кладуть нарізані гриби і гострий соус. У приготований соус опускають сардельки або сосиски, тушкують до готовності. Гарнір — варена картопля та салат зі свіжих овочів.

300 г свіжих грибів, 6—8 сардельок або 8—10 сосисок, 60 г копченого сала, 1 цибулина, 1 корінь селери, 1 склянка яблучного соку, 1 чайна ложка гострого соусу, сіль, перець.

Печериці фаршировані (французька страва). У грибів відрізають ніжки, шапки наповнюють розтертим у сметані печінковим паштетом і на 10—15 хв ставлять у духовку. Перед подаванням на стіл прикрашають петрушкою.

Риба, нашпигована з грибами. Рибу чистять, в м'якоті роблять надрізи, в які вкладають порізані поздовжніми шматочками гриби. Всередину риби також кладуть покраяні гриби. Рибу солять і збризкують оцтом або лимонним соком, підсмажують, додавши сметану, масло і посипавши товченими сухарями. Запікають у духовці, час від часу поливаючи рибним відваром. Гарнір — відварена картопля, салат із огірків.

1 кг риби (судак або окунь), 1 кг відварених грибів, 2 ст. ложки вершкового масла, 3 ст. ложки сметани, товчені сухарі, сіль, оцет, лимонний сік, рибний відвар.

Лящ, фарширований грибами та рисом. Рибу чистять, виймають хребет, миють, солять, замочують в оцті, витримують у холодному місці 30 хв. Відварюють рис, додають подрібнені гриби, дрібно порізане круте яйце, підсмажену на маслі цибулю, зелень, 1—2 ст. ложки сметани. Рибу наповню-

ють фаршем, змащують сметаною, посипають товченими сухарями або тертим сиром, запікають. Гарнір — відварена картопля зі сметанним соусом.

1 кг риби, 0,5 склянки рису, 200 г солених грибів, 1 варене яйце, 60 г масла, 1 цибулина, 200 г сметани, тертий сир, товчені сухарі, зелень петрушки, сіль, оцет.

Рибно-грибна запіканка (фінська страва). Рибне філе натирають лимоном, солять і кладуть у змащену маслом жаростійку форму. Гриби з невеликою кількістю цибулі обсмажують в маслі і перчать. На філе шарами кладуть порізані скибочками помідори, гриби і дрібно порізану петрушку, додають воду і сметану, тушкують в духовці при 200 °С, перед подаванням на стіл посипають тертим сиром.

0,5 кг рибного філе, 1 кг лисичок або інших дрібних грибів, 3 помідори, 1 цибулина, вершкове масло, перець, лимон, петрушка, сіль.

Грибні котлети з рисом. Гриби відварюють, відкидають на друшляк, дрібно нарізають. Варять рис, додають гриби, дрібно покраяну цибулю, яйце та до смаку сіль і чорний перець. Все це старанно перемішують і ділять на котлети, які обкачують у муці, опускають у збите яйце і підсмажують на дуже розігрітому жирі до утворення рум'яної шкірочки.

150 г свіжих грибів, 3/4 склянки рису, 1/2 цибулини, 1 яйце, сіль, чорний перець.

Грибні котлети. Гриби відварюють у соленій воді, нарізають дрібними шматочками, додають дрібно покраяні цибулю, петрушку, яйця, молоті сухарі, чорний перець, сіль. Із суміші формують котлети, пасерують у муці, смажать на сильно розігрітій сковороді.

1 кг свіжих грибів, 3 яйця, 1—2 цибулини, склянка молотих сухарів, склянка муки, пучок петрушки, молотий червоний перець, сіль.

Котлети з печериць (старовинна російська страва). Гриби дрібно нарізають, додають жир і тушкують (сік, що виділився з грибів, випарюють наполовину). Досипають манну крупу, варять 5—10 хв, на слабкому вогні. Цибулю краять дрібними кубиками, підсмажують на рослинній олії, додають до грибів, кладуть до смаку сіль і перець. Отриману масу в гарячому стані розділяють на котлети, панірують в сухарях і смажать до утворення рум'яної шкірки, після чого на 5—10 хв ставлять у духовку. Подають котлети зі сметанним соусом (до приготованого білого соусу додають сметану й прогрівають 2—3 хв на слабкому вогні).

800 г грибів, 3 ст. ложки манної крупи, сухарі, 3 цибулини, рослинна олія, жир, сіль, перець та інші спеції.

Котлети із гливи звичайної (словацька страва). Порізані гриби тушкують у каструлі 25 хв, відкидають на сито, пропускають через м'ясорубку разом з намоченою в молоці булкою, підсмаженою в жирі цибулею, вареним яйцем, часником, розтертими з сіллю та перцем. Виробляють маленькі котлетки, обкатують у паніровочних сухарях і смажать на соняшниковій олії. Гарнір — картопляне пюре та салат з капусти або моркви.

500 г грибів, булка, 150 г молока, 1 яйце, 20 г смальцю, чорний перець, зубець часнику, для під-

смажування котлет 150 г смальцю або соняшникової олії.

Гриби зі свіжою капустою (польська страва). Гриби смажать майже до готовності з подрібненою цибулею на вершковому маслі, дрібно нарізають капусту, обливають кип'ятком, відціджують на друшляк, додають до грибів і тушкують до готовності з мукою. Перед подаванням поливають маслом і посипають перцем та дрібно порізаною цибулею.

500 г грибів, 600 г свіжої капусти, 60 г масла, 30 г муки, 100 г цибулі, молотий чорний перець, сіль.

Помідори, фаршировані грибами (болгарська страва). Великі помідори миють, зрізають основу, витягують м'якоть, наповнюють начинкою: обсмажені на маслі дрібно порізані гриби, терта булка, сіль, цукор і лимонний сік до смаку. Фаршировані помідори запікають в духовці. На стіл подають із підливою, приготованою з плавленого сиру, розтопленого в підігрітому молоці зі спеціями.

200 г грибів, 400 г помідорів, 20 г цукру, 200 г плавленого сиру, 0,5 л молока, сік з половинки лимона, 20 г тертої булки, 10 г масла, сіль, спеції, мускатний горіх.

Плакія із свіжих грибів (болгарська страва). Нарізають кубиками 2—3 морквини, корінь селери, 5—6 головок цибулі, 1—2 головки часнику і тушкують у 75 г жиру й такій же кількості води. Коли овочі стануть м'якими, до них додають 1 кг свіжих грибів, великі гриби ріжуть на скибки. Тушкують, перемішуючи, на слабкому вогні в щільно закритій каструлі. Коли гриби зм'якнуть, їх викладають у форму, заливають склянкою гарячої води, додають 4—5 нарізаних помідорів. Товчуть 5—6 зубців часнику, змішують з оцтом, заливають цією сумішшю гриби, додають столову ложку муки, розведеної у холодній воді. Зверху посипають петрушкою, додають 75 г рослинної олії, запікають у духовці 30 хв (можна варити на слабкому вогні).

СОУСИ

Грибний соус. Засмажують на маслі муку до світло-коричневого кольору, розводять при перемішуванні грибним бульйоном, варять 20 хв. Підсмажують дрібно порізану цибулю. Перед закінченням підсмажування додають подрібнені варені гриби. Використовують сушені білі гриби або свіжі печериці. До соусу додають цибулю, гриби, лавровий лист, сіль, перець і доводять до кипіння.

Соус із печериць. У холодній воді миють і варять 1,5 склянки дрібно порізаних грибів, у 2 ст. ложках вершкового масла тушкують 3—4 головки дрібно нарізаної цибулі, додають гриби і тушкують ще 10 хв. Окремо в 1 ст. ложці масла підсмажують до золотистого кольору неповну столову ложку муки, додають 2 склянки грибного бульйону і варять 10 хв. Потім змішують отриманий соус із смаженими цибулею і грибами, варять ще 10 хв і додають у майже готовий соус сіль і чорний перець.

Томатний соус з грибами (старовинна російська страва). Дрібно нарізану цибулю злегка тушкують на олії, додають нарізані тонкими шматочками печериці або білі свіжі гриби, томатний соус і варять 10—15 хв, потім до-

дають сіль і дрібно порізаний часник.

900 г томатного соусу, 150 г грибів, 100 г ріпчастої цибулі, 15 г соняшникової олії, 5 г часнику.

Соус грибний зі сметаною. Сухі гриби відварюють, відціджують і нарізають. Дрібно порізану цибулю тушкують з маслом і мукою, трошки підсмажують, додають сметану й, помішуючи, дають закипіти. Густину регулюють, додаючи грибний відвар. Соус заправляють сіллю і перцем. Перед подаванням змішують з дрібно нарізаною зеленню. Подають до картопляних котлет, зразів, запіканок.

20 г сушених або 100 г консервованих грибів, 30 г цибулі, 30 г масла, 20 г муки, 50 г сметани, сіль, перець, зелень.

Соус білий. Гарячу муку білої підсмажки (нагріту до 110—120 °С без зміни її кольору) розводять грибним бульйоном, добре розмішують, солять, кип'ятять 10 хв, додають варені дрібно нарізані гриби і злегка потушковану цибулю.

НАЧИНКИ

Начинка з квашеної капусти з грибами. Капусту дрібно січуть, складають у каструлю, додають розігріте вершкове масло або олію і тушкують до готовності. Окремо підсмажують на вершковому маслі дрібно посічену цибулю, додають до неї дрібно нарізані варені гриби, сіль, перець, все це підсмажують 3—4 хв і перемішують з капустою.

1 кг капусти, 3—4 ст. ложки масла, 2—3 цибулини, 50 г сушених грибів.

Начинка із солених грибів. Гриби промивають, дрібно січуть і просмажують з маслом. Окремо підсмажують дрібно насічену цибулю і перемішують її з грибами, додають трохи чорного перцю.

1 кг солених грибів, 2—3 ст. ложки топленого масла, стільки ж олії, 1—2 цибулини.

Начинка грибна. Зварені сушені гриби дрібно січуть, додають підсмажену дрібно нарізану цибулю, перемішують і підсмажують 2—3 хв, змішують з вареним (сипким) рисом, додають сіль і перець.

50 г сушених грибів, склянка рису, 1—2 цибулини, 2—3 ст. ложки вершкового масла або рослинної олії.

Чи знаєте Ви, що...

...що в світі нараховується сто тисяч видів грибів найрізноманітніших форм, розмірів, забарвлень. При їх описі користуються спеціальною шкалою кольорів, в якій є 105 тонових відтінків.

...що давньогрецький вчений Теофраст (IV ст. до н. е.) в своїх працях згадує печериці, труфелі, зморшки.

...що коли посипати рану порошком із спорів грибів, то кров перестане витікати через кілька хвилин.

...що в 1 кг білих сушених грибів засвоюваних білків у 2 рази більше, ніж у воловині, і в 3 рази більше, ніж у рибі. Сушені гриби-боровики майже вдвоє калорійніші, ніж яйця або ковбаса.

...що вперше спробував класифікувати гриби вчений-натураліст

Стародавнього Риму Пліній Старший у I ст. н. е.

...що перші згадки про вживання грибів у їжу зустрічаються у великого лікаря Стародавньої Греції — Гіппократа в V ст. до н. е.

...що від отруйних грибів загинули діти і дружина творця давньогрецьких трагедій Евріпіда, папа Климентій VII, французький король Карл VI.

...що в Африці є негритянські племена, які готують з грибів отруту для наконечників стріл.

...що у Франції всі опеньки належать до отруйних; у Швейцарії вважають поганкою білий гриб; шкідливі, на думку італійців, маслюки.

...що свіжі боровики корисніші від цибулі, моркви і капусти. Кілограм сушених білих грибів — це три кілограми м'яса, три кілограми риби, п'ять кілограмів картоплі.

Лісове бджільництво

У життєдіяльності людини велике значення мають продукти бджільництва — мед, пилок, маткове молоко, бджолина отрута і прополіс. Для багатьох галузей промисловості важливою сировиною є віск. Істотна також роль бджільництва у підвищенні врожайності рослин. Встановлено, що із зникненням бджіл зникло б більше ста тисяч видів рослин.

Біологія бджіл

Бджолина сім'я складається із багатьох тисяч робочих бджіл, декількох сотень трутнів і однієї матки. Кожна сім'я діє за принципом єдиного біологічного організму. Найменша кількість особин буває весною — 10—30 тис., найбільша — в середині літа, перед головним медозбором — 60—80 тис. і більше; на початку зимівлі кількість бджіл зменшується до 25—40 тис.

Матка — жіноча особина у бджолиній сім'ї, яка здатна відтворювати потомство. Вона майже в два рази довша від робочої бджоли. Довжина її тіла 20—25 мм. Повноцінна плідна матка відкладає за добу 1—2 тис., за сезон 150—200 тис. яєць. Молоді матки відкладають яйця більшої маси, ніж старі. Звичайно матка живе в сім'ї до 3—5 років, але господарсько-корисні вони бувають тільки 2 роки. Чим плодючіша і молодша матка, тим сильніша сім'я і вище рівень медозбору.

Для вирощування матки бджоли будують ройові маточники, що формою подібні до жолудя. Личинки та лялечки матки бджоли годуються виключно маточним молочком, яке стимулює розвиток статевої системи. На третій день життя при теплій і сонячній погоді матка вилітає з вулика для ознайомлення з місцевістю; на п'ятий—сьомий день — для спарювання із трутнями. Це проходить, як правило, в середині дня. Після вильоту у супроводі декількох сотень робочих бджіл матка направляється на найбільшій швидкості вверх. Наздогнати її може лише найбільш сильний трутень. Таким чином, природа потурбувалась про фізично повноцінне потомство. Під час двох-трьох шлюбних вильотів матку запліднюють 4—10 трутнів. Після запліднення матка починає відкладати у бджолині чашечки запліднені яйця, а у трутовинові — незапліднені.

Бджоли — жіноча особина з недорозвинутими статевими органами. Довжина їх тіла становить 12—14 мм. Перші три дні личинки отримують рідке маткове молочко, а з четвертого дня — розріджену медопергову суміш. На третій день після виходу бджіл з яєчок вони починають чистити вулик, полірувати чашечки, годувати дорослих личинок; на сьомий день вони приступають до годівлі молодих личинок і матки. З третього—п'ятого дня життя бджоли починають здійснювати короткочасні очисні вильоти з вулика, в 12-денному віці у них розвиваються соковидільні залози. У віці 15—18 днів молоді

бджоли виконують у вулику багато робіт: підтримують чистоту, запечатують кришечками чашечки щільників, оберігають гнізда від проникнення інших комах і бджіл-злодіїв з чужих сімей, приймають нектар у бджіл-збиральниць, що повернулися з польоту. Приблизно у віці 21—24 днів бджоли починають вилітати з вулика для збирання нектару та пилку.

Тривалість життя кожної робочої бджоли залежить від виду роботи. У літні місяці бджоли живуть у середньому 35—40 днів; недовго також живуть бджоли, які займаються виведенням розплоду.

Трутні — особи чоловічої статі. Довжина їх тіла 15—17 мм. Вони з'являються у травні—червні, а статевозрілими стають на 8—10 добу після виходу з чашечки. Вважають, що на кожну тисячу трутнів за сезон витрачається 1 кг меду, тому необхідно зменшувати їх кількість. Трутні беруть участь у передачі спадкових властивостей потомству.

Після закінчення медозбору бджоли перестають годувати трутнів, відштовхуючи їх від меду. Коли трутні без їжі зовсім ослабнуть, бджоли викидають їх з вуликів. За наявністю мертвих трутнів поблизу прольотної дошки судять про добробут бджолиної сім'ї.

Породи бджіл. У минулому в Європі та Азії була широко розповсюджена темна європейська лісова бджола. Її різновидом є середньоруські, уральські, алтайські і башкирські бджоли.

Середньоруські бджоли пристосувалися до суворих тривалих зим, більш стійкі до захворювань нозематозами і європейським гнильцем. При сильному і тривалому медозборі вони збирають багато меду, але характеризуються значною рійливістю, агресивністю.

Українські степові бджоли відрізняються великою рійливістю і помірною агресивністю. Добре засвоюють сильний медозбір.

Карпатські бджоли відрізняються миролюбством, доброю зимостійкістю, слабкою рійливістю, високою медопродуктивністю.

Сіра гірська кавказька порода легко переходить з одного виду медозбору на інший. Бджоли відрізняються високою винахідливістю у відшукуванні нових джерел медозбору. Легко переключаються із ройового стану у робочий. Погано переносять зими середньої смуги нашої країни.

Жовті кавказькі бджоли пристосовані до умов м'якого клімату. Характеризуються значною рійливістю, незлобливістю, схильні до крадіжок.

Країнська бджола, або карника, спокійна й миролюбна. Швидко розвивається весною і через це ефективно використовує медоноси, малорійлива. Легко переходить з ройового стану у робочий, з гіршого джерела на ліпше.

Італійська бджола найбільш розповсюджена у світі, стійка до багатьох захворювань, помірної рійливості, миролюбива, винахідлива щодо відшукування джерел медозбору, легко переходить з гірших медоносів на кращі. Злодійкувата, але своє гніздо добре захищає від інших бджіл-злодійок.

Технологія утримання і розведення бджіл

Пасіка складається із земельної ділянки, вуликів із бджолиними сім'ями, будівель (будинок пасічника тощо), інвентаря, устаткування (поїлки, контрольний вулик та ін.).

Пасіку розташовують поблизу великих масивів медоносних угідь. Середні терміни цвітіння і медопродуктивності рослин наведені у таблиці. Пасіку необхідно розташовувати так, щоб вона не розміщалась на шляху льоту бджіл з інших пасік, була захищена від вітрів, віддалена від тваринницьких подвір'їв, вигонів, шосейних доріг, дитячих закладів. У населених пунктах пасіки оточують огорожею 5 м заввишки для захисту перехожих від бджолиних укусів. Розмір пасіки залежить від площі медоносних угідь і потреби господарства в бджолах як опилювачах сільськогосподарських угідь. Для пасік медового напрямку розраховують медовий баланс місцевості у радіусі 2 км від пасіки, виходячи з того, що бджоли практично збирають не більше 50% нектару.

Пасіку ліпше розташовувати на південному або південно-східному схилі з нахилом до 5°. Перед розміщенням вуликів площадку вирівнюють і дають їй зарости дерном.

Спосіб утримання бджолиних сімей. Вулики розташовують шаховим порядком з розрахунку 20—40 м² на сім'ю на віддалі 3—4 м один від одного і 4—6 м між рядами. При необхідності на присадибних ділянках розміром 3×5 м можна розташувати 10—15 вуликів. Їх ставлять на забиті у землю кілки заввишки 20—25 см з невеликим нахилом вперед для запобігання попадання дощової води, полегшення винесення бджолами сміття. Замість кілків застосовують хрестовини, ящики, наповнені соломою або сухим листям, резинові шини від легкових автомобілів. Звичайно вулики ставлять літками на схід або південний схід. Доцільно, щоб на лінії зльоту бджіл та їх приземлення не було перешкод (вуликів, дерев, парканів тощо).

Іноді житла бджіл монтують у павільйонах на колесах. Для зменшення маси павільйонів замість звичайних вуликів влаштовують спеціальні секції з фанери та тесу. Такий метод розташування бджолиних сімей називають безвуликовим.

Поводження з бджолами. Миролюбність бджіл залежить від уміння поводитися з ними. Слід пам'ятати, що бджоли дуже подразнюються від різких запахів: часнику, цибулі, оселедця, бензину, керосину, духів, одеколону, крові, що запеклася, поту, особливо кінського. Тому одежа бджільника не повинна мати сторонніх запахів. Навіть свіжовипраний халат перед надіванням потрібно провітрити. Одежа не повинна бути ворсистою, бо бджоли у ній можуть заплутатися і озлобитися. Найліпша одежа — комбінезон, пошитий із світлої тканини. Штани знизу повинні бути заправлені у шкарпетки.

Паливний матеріал для димаря — дерево м'яких порід або

Медопродуктивність медоносних рослин

Медоноси	Середні терміни цвітіння		Медопродуктивність, кг/га
	початок, дата	продуктивність, дні	
Мати-й-мачуха	12.04	30—60	П*
Ліщина	20.04	6—9	П*
Анемона	22.04	30	П*
Медунка аптечна	23.04	30	П*
Верба козяча	28.04	10	150
Клен гостролистий	8.05	7—10	200
Верба біла	11.05	15—20	150
Смородина	20.05	10—20	50—140
Черемха	21.05	12	П*
Кропива глуха	24.05	45	100
Акація жовта	25.05	10—14	350
Яблуня	26.05	10—12	20—30
Глід	Травень	15	П*
Жимолость	Травень—Червень	20	П*
Горобина	Травень	10	30—40
Чебрець звичайний	Травень—Червень	34	140
Крушина ламка	6.06	14	35
Калина	11.06	30—45	П*
Малина лісова	15.06	25—40	60—100
Зніт лісовий	22.06	45—60	350—400
Липа крупнолиста	23.06	14	500—1000
Суниці	Червень	20	10
Шалфей лікарський	Червень—Липень	47	117—133
Конюшина лучна	„	30—40	80
Акація біла	3.07	10	400
Верес	24.07	30—40	200

П* — відмічений підтримувальний тип медозбору.

гниляки. Добре й повільно горять плодові тіла грибів, що ростуть на деревах. У безлісих місцевостях користуються сухими коров'ячими кізяками, соломою, звернутою у щільні скрутні, ганчірками.

Найкращий час для огляду — середина дня. Не можна оглядати бджіл у гарячий, сухий час, прохолодну та дощову погоду, коли бджоли схильні до озлоблення. За 2—3 хв до огляду в лоток впускають один-два струмені диму. Під його дією бджоли набирають мед у воло і стають миролюбними. Бджоли не люблять різких рухів, відмахувань і постукування по вуликах. Не можна дусити бджіл, бо вони дуже реагують на запах власної отрути, який служить для них сигналом для захисту. Щоб уникнути падіння бджіл і матки на землю, рамки оглядають над вуликом. Рамку тримають вертикально, з невеликим нахилом. Якщо потрібно взяти з вулика рамку, то її опускають нижче до дна вулика, вдаряючи кулаком по кисті руки або планці рамки. Бджіл, що залишились, струшують віничком зі свіжої трави. Щоб уникнути укусів, руку бажано натерти листям меліси чи м'яти. Якоюсь мірою дію отрути послаблює валідол, сік кульбаби і деякі інші трави.

Весняні роботи на пасіці. З початком весни починається ріст бджолиних сімей. Після того як розтане сніг, у безвітряний сонячний день при температурі 12—14 °С в затінку бджіл виставляють на волю. Це співпадає з вильотом метеликів, початком цвітіння мати-й-мачухи, вільхи та ліщини. Іноді практикують ранні і надранні виставлення бджіл.

Перед винесенням бджіл закривають вічка. Сім'ї, що добре перезимували, облітуються дружно й активно протягом 15—20 хв, викидають з гнізд мертвих бджіл і сміття. Бджоли можуть не вилітати з вуликів, де зимівля пройшла спокійно або сім'я ослаблена внаслідок голоду. Викидання лялечок також свідчить про голодування сім'ї. В безматочних сім'ях бджоли, що вилітають, одразу повертають назад і повзають на прилітній дошці, відшукуючи матку.

Ослаблених від голоду бджіл оприскують цукровим сиропом слабкої концентрації. При відсутності щільникового меду бджіл підгодовують сиропом (1,5 кг цукру на 1 л води). У міцні безматочні сім'ї підсаджують матку від ослаблених сімей.

Для ліпшого розвитку бджолиних сімей необхідне утеплення гнізд і підгодівля бджіл. У кожній сім'ї повинно бути не менше 8 кг меду і 1—2 рамки з пергою. При нестачі меду бджіл підгодовують теплим цукровим сиропом, який готують у концентрації 1 : 1. На одну підгодівлю дають 2—3 кг сиропу. Утеплення гнізд проводять за допомогою подушок або мат, які влітку зменшують до 1—3 см.

Для запобігання крадіжки бджіл треба терміново зменшити вічка в усіх вуликах. На прилітну дошку кладуть клоччя або ганчірку, змочені у керосині, формаліні чи карболовій кислоті. Літаючих біля вулика бджіл відганяють, обприскуючи їх холодною водою. Іноді практикують обмін місцями сімей, яких обкрадають і які нападають. Рекомендують сім'ю-злодійку перенести на нове місце, а на її місце поставити вулик з пустими щільниками. Тоді всі літаючі бджоли повертаються на старе місце, у вулик, де немає ні матки, ні розплоду. Крадіжки швидко припиняються. Також рекомендують сім'ї, на які нападають бджоли-злодійки, на 1—2 дні переносити у зимові будинки.

Під час підготовки до медозбору розширення гнізд проводять світло-коричневими щільниками. На початку хоча б невеликого медозбору розширяти гнізда бджіл треба рамками з вощиною.

Для приготування меду та перги потрібна вода. З початком медозбору потреба у воді зменшується, а при доброму медозборі зовсім зникає. Як поїлку можна використовувати будь-який посуд з краном, приставивши до нього дошку; по всій її довжині вирізують зигзагоподібний жолобок. Вода повільно стікає по жолобу на землю, збільшуючи поверхню дошки.

Літні роботи з бджолами.

У бджільництві розрізняють підтримувальний (приріст меду контрольної сім'ї становить 0,2—0,5 кг на день) і головний медозбори (до 5—8 кг, іноді до 10—12 кг). Під час головного медозбору у бджолиних сім'ях спостерігається максимальна кількість бджіл, зменшується розплід. Для отримання міцних високо-

продуктивних сімей необхідно створити комплекс умов: добре й своєчасно годувати, оптимально розташувати пасіки на медоносних площах, максимально використовувати можливості маток для відкладення яєць, запобігати роїнню, обновляти гнізда, своєчасно замінювати маток, вилучати малопродуктивні і хворі сім'ї бджіл, своєчасно та якісно виконувати всі роботи, обмежувати яйцеклад матки.

Перед відкачуванням меду його перевіряють на зрілість, яку встановлюють на початку запечатування меду бджолами. Рамки з медом відбирають звичайно у другій половині дня. Щільники розпечатують гарячим ножем при застиганні меду. Ручку медогонки необхідно крутити повільно, поступово збільшуючи швидкість. Після закінчення відкачування мед проціджують через ситечко, зливають у посуд і залишають відстоюватися. Через одну-дві доби знімають зверху витіснені крупинки воску, бджіл, піну та інші домішки. Мед добре зберігати у скляному посуді або у бочках з дерева (липи, бука, тополі, вільхи).

Для підвищення медозбору пасіку необхідно перевозити і розташовувати безпосередньо біля масивів медоносних рослин. Перед перевезенням, щоб уникнути високої температури, у вуликах влаштовують вентиляцію, виймають утеплюючі подушки; для запобігання обриву забирають багатомедові щільники і листи вощин. Перевозять бджіл ввечері, попередньо закривши вічка.

На зиму заготовляють рамки, які вміщують не менше 2 кг меду. Не рекомендується залишати на зимівлю повністю запечатані багатомедові щільники, бо частина зимуючих бджіл розташовується у пустих чашечках щільників. Для розвитку бджолиних сімей весною на кожну сім'ю готують не менше двох-трьох пергових рамок.

Осінньо-зимові роботи з бджолами. Правильна підготовка пасік до зимівлі попереджує загибель бджіл, сприяє розвитку їх продуктивності у наступному році. Коли бджолина сім'я починає збирати менше 1 кг нектару за день, проводять її перевірку (ревізію): наявність матки, кількість розплоду, корму, загальний стан гнізда, придатність щільників для зимівлі. Залишають тільки світло-коричневі або коричневі щільники з правильно відбудованими чашечками. Вибраковують слабкі, малопродуктивні і хворі сім'ї з матками-трутовками. Виймають рамки з медом, що скристалізувався. Падевий мед замінюють цукром. Залежно від району зимівлі у вуликах залишають від 17 до 30 кг меду. При недостатній кількості меду додають цукор з розрахунку 6—8 кг на бджолину сім'ю. Цукровий сироп готують у такій пропорції: 3 кг цукру на 2 л води.

До зими готують міцні бджолині сім'ї, які складають в основному молоді бджоли. Такі сім'ї ліпше переносять зимівлю, менше витрачають корму, добре використовують ранній медозбір і швидко розвиваються. Для цього у літній час старих маток замінюють новими, молодими.

В окремих сім'ях, особливо молодих, необхідно правильно збирати гніздо. Чим воно компактніше, тим легше бджолам підтримувати у ньому певну температуру. У щільниках, на яких повинен

розміститися зимовий «клуб» бджіл, повинна бути площа, вільна від меду.

Для нормальної життєдіяльності бджіл і підтримання оптимального режиму (34—35 °С) утеплюють гнізда. З цією метою поверх гнізда укладають розбірну стелю з дощечок, а зверху стелять мати з соломи чи осоки. Такими ж матами гнізда утеплюють з боків. Іноді для утеплення використовують солому, сухе листя, багатошаровий папір, подушки та інші матеріали.

Початок замерзання ставків і малих озер збігається з тим часом, коли бджіл ховають на зиму. Для цього вибирають теплий, сонячний день, щоб вулики були сухі. Вулики обережно переносять. Найліпша температура для зимуючих бджіл від 0 до 2—3 °С тепла при відносній вологості повітря 75—85%. У зимовому «клубі» бджоли підтримують температуру 13—25 °С, при холоді і неспокої вона підвищується до 32—34 °С.

Сховища для бджіл будують трьох видів: підземні, напівпідземні і надземні з розрахунку 0,5—0,8 м² на сім'ю бджіл. Бджоли ліпше зимують з закритими нижніми вічками і відкритими верхніми. Зимою бджолам потрібний спокій. Ледве чутний, рівний гомін у вуликах свідчить про спокійну зимівлю. При підвищеній температурі гомін посилюється. Ознакою відсутності матки у вулику є звуки поодиноких бджіл. Наявність бджіл з об'їденими голівками і грудинками свідчить про те, що завелися миші. Голодні бджоли ледь чутно гудуть, що нагадує шелест листя. Бджоли можуть зимувати також під відкритим небом. При цьому вулики обгортають толем, прорізуючи щілини для вічка, утеплюють їх солом'яними матами, подушками, багатошаровим папером та іншими матеріалами.

Вулики, бджільницький інвентар і пасічні будівлі

Вулики повинні бути сухими, теплими, добре вентильованими і забезпечувати збереження бджіл у зимовий період. Для їх виготовлення використовують деревину несмолистої сосни, ялини, кедра, липи й осики, вологість якої не повинна перевищувати 15%. Вперше рамковий вулик у 1814 р. запропонував відомий бджоляр нашої країни П. І. Прокопович.

За способом розміщення рамок вулики ділять на горизонтальні (лежаки) і вертикальні (стояки).

До пасічних будівель належать зимові сховища, вощиносховища, майстерні, виробничий корпус для добування меду, переробки воскової сировини, приготування кормів для бджіл, виготовлення та ремонту вуликів, інвентаря тощо.

Для догляду за бджолами застосовують димарі пасічні, стамески, маточні клітки і ковпачки, кормушки, дріт для рамок та інший інвентар. При виробництві меду і воску використовують пасічні ножі, медогонки, медовідстійники, фільтри для меду, посуд для його зберігання, воскотопки та інший інвентар.

Продукти бджільництва та їх використання

Мед — солодка в'язка ароматична речовина, яку виробляють бджоли з нектару рослин, а також медової роси або паді. Серед квіткових медів найбільш поширені липовий, іван-чайовий, гречаний, соняшниковий, вересовий, каштановий, тютюновий, бавовниковий, п'яний або отруйний (з азалії, рододендрону тощо), змішаний, падевий, купажований мед.

До складу меду входять вуглеводи (глюкоза та фруктоза), сахароза, ферменти, білкові та мінеральні речовини, органічні кислоти, вітаміни, квітковий пилок, ростові та фарбуючі речовини, ефірні олії.

Здавна мед використовували як ефективний лікувальний засіб. Наприклад, відомий математик Стародавньої Греції Піфагор (близько 580—500 рр. до н. е.) писав, що він дожив до глибокої старості тому, що постійно вживав мед. Інший мислитель — Демокріт (460—370 рр. до н. е.) — радив, «нутрощі зрошувати медом, а зовнішність — оливою». Видатний лікар, природознавець і поет Ібн Сіна (Авіценна, 980—1037 рр.) радив: «Якщо хочеш зберегти молодість, то обов'язково їж мед».

У теперішній час мед використовують при простудних захворюваннях, як легкий проносний засіб, він підвищує захисну знезаражувальну функцію печінки, позитивно діє на серцево-судинну систему, збільшує опір організму інфекціям, знижує збудливість нервової системи, поліпшує настрій, сон тощо. Мед — цінний дієтичний продукт, тому його рекомендують вживати хворим, які потребують посиленого харчування. Мед знищує багатьох мікробів, входить до складу так званого «віденського питва», яке і зараз призначають як ніжний проносний засіб Особливо мед корисний дітям. Для них достатньо 1—2 чайні ложки меду. Існують дані про сприятливу дію меду при нічному нетриманні сечі у дітей

Мед інколи рекомендують при ослабленні серцевого м'яза як дієтичний, відживлювальний засіб.

Наведемо декілька поширених рецептів лікування бджолиним медом.

Лікування невигойних ран і виразок. Меду 80 г, риб'ячого жиру 20 г, ксерофорому 3 г; мазь накладають на очищену рану у вигляді пов'язки.

Лікування шлунка. Відвар сухоцвіту болотного 20 : 200, настоювати 30 хв, додати 1 ст. ложку меду; приймати по 1—2 ст. ложки за 30 хв перед їжею; ранком 30—60 г меду, вдень 40—80 г, ввечері 30—60 г; 400—600 г меду ділять на три частини: приймають повільно, натще у розігрітому вигляді; курс лікування 15—20 днів.

Для полоскання при стоматитах, ангінах, для клізм при колітах. Відвар ромашки лікарської 20 : 200 охолодити, додати 1 чайну ложку меду.

При змінах кислотності шлункового соку. Підвищена кислотність: 1 ст. ложку меду, розчиненого у теплій воді, за 1,5—2 год перед їжею.

Понижена кислотність: 1 ст. лож-

ка перед їжею у розчині холодної води.

При туберкульозі (підвищує опір організму, але не діє на туберкульозну паличку). Розігріти 100 г меду, 100 г вершкового масла, 100 г смальцю або гусячого жиру, 15 г соку алое, 100 г какао, але не кип'ятити; по 1 ст. ложці на склянку гарячого молока 2 рази на день — зранку і ввечері;

150 г соку алое, 250 г меду, 350 г вина (кагор) настоювати у темряві при 4—8 °С 4—5 днів; по 1 ст. ложці 3 рази на день за 30 хв перед їжею;

листки алое у віці 3—5 років витримують у темряві при 4—8 °С 12—14 днів, промивають, подрібнюють, заливають перевареною водою у співвідношенні 1 : 3, відстоюють 1—1,5 год, відтискають. Змішують 100 г отриманого настою, 500 г молотих волоських горіхів, 300 г меду; по 1 ст. ложці 3 рази на день за 30 хв до їжі;

100 г меду, 100 г гусячого жиру або смальцю, 100 г какао, 15 г соку алое; по 1 ст. ложці на одну склянку гарячого молока.

При гіпертонічній хворобі. По склянці соку столового буряка, моркви, хрону (натерти, настояти з водою 36 год), сік 1 лимона, змішати з 1 склянкою меду; по 1 ст. ложці 2—3 рази на день перед їжею або через 2—3 год після їжі. Курс лікування 2 місяці;

по склянці соку червоної моркви, хрону (тертий хрін попередньо настоюють на воді 24 год), склянку меду, сік 1 лимона перемішати; по 1 ст. ложці 3 рази на день за годину до їжі або через 2—3 год після їжі.

При ослабленні серцевого м'яза. Відвар плодів шипшини — 20 : 400, кип'ятять 10 хв, додають 1 ст. ложку меду, по 1/4—1/2 склянки 2—3 рази на день.

При запаленні рогової оболонки очей (ператит) і виразках рогівки роблять орошення.

При простуді (ліпше приймати на ніч). Відвар підбілу білого 20 : 200, охолодити, додати 1 ст. ложку меду; по 1 ст. ложці 2—3 рази на день як відхаркувальне; відвар плодів бузини чорної — 20 : 200, настоювати 20 хв, додати 1 ст. ложку меду; по 1/4 склянки як потогінне; відвар квітів липи дрібнолистої — 20 : 200, настоюють 20 хв, додають 1 ст. ложку меду; як потогінне по 1/4—1/2 склянки;

відвар сухих або свіжих ягід малини — 20/200 : 200, настоювати 10—15 хв, додати 1 ст. ложку меду; приймати як потогінне у теплому вигляді.

При грипі. Очищений часник труть на терці, змішують з медом (ліпше липовим) у співвідношенні 1 : 1, по 1 ст. ложці перед сном, запиваючи теплою водою.

При безсонні. Склянка теплої води з 1 ст. ложкою меду, приймати на ніч як нешкідливе снодійне.

При захворюванні верхніх дихальних шляхів — риніт, ларингіт, синусіт, трахеїт, бронхіт, бронхіальна астма. При відсутності інгаляторів закип'ятити у чайнику невелику кількість води, додати 1 ст. ложку меду; на носик чайника натягти гумову трубку і через неї обережно вдихати пари води з медом; тривалість інгаляції, яку ліпше проводити на ніч, 15—20 хв.

Компрес при артритах, ангіні, запаленні легенів. Мед — 2 частини, сік алое — 1 частина, горілка — 3 частини, перемішати.

Мед входить до складу масок, які використовують у косметиці для попередження зморшок і очищення шкіри обличчя. Всі маски накладають на шкіру обличчя шляхом простого вмивання або за допомогою спеціальних речовин.

Приведемо деякі рецепти косметичних медових масок.

1. При сухій шкірі для попередження появи зморшок — 1 сирий жовток, 1 ст. ложка гліцерину або меду, наносять на шкіру обличчя на 10—15 хв.

2. При сухій та нормальній шкірі — 100 г меду змішують з соком 1 лимона; наносять тонким шаром на 10—15 хв.

3. Для попередження зморшок при сухій та нормальній шкірі — 2 ст. ложки муки змішують із збитим білком від 1 яйця, додають 1 чайну ложку меду; тістоподібну масу на 10—15 хв накладають на очищену шкіру обличчя.

4. Для очищення та пом'якшення шкіри — 25 г спирту, 25 мл води, 100 г розтопленого масла; перемішати, маску тримати на обличчі 10—12 хв.

5. Для попередження зморшок при сухій і нормальній шкірі — 90 г ячмінної муки, 35 г меду, 1 збитий яєчний білок старанно перемішують, масу наносять на 10—15 хв.

6. Для пом'якшення шкіри рук, ліквідації сухості і лущення: 3 ст. ложки гліцерину, нашатирний спирт і мед — по 1 чайній ложці, бура — на кінчику ножа, вода — 100 г. Все перемішати, перед вживанням збовтати.

7. Медова вода — 1 ст. ложка меду на 400 г теплої води. Рекомендується протягом 5—7 хв мити нею обличчя на ніч. Добре живить шкіру обличчя, робить її бархатистою, деякою мірою розгладжує зморшки.

Бджолина отрута — безбарвна рідина з різким запахом і високою кислотністю. Виробляється бджолами у спеціальних залозах. Припускають, що то складний комплекс жироподібних мінеральних речовин, амінокислот і білків, що має антимікробні властивості. Більшість здорових людей легко переносять п'ять і навіть десять одноразових укусів. Смертельною дозою для дорослої людини вважається 500 одноразових укусів. Після ужалення потрібно якнайшвидше витягнути жало, місце укусу змастити очищеним спиртом, розчином марганцево-кислого калію (1 : 1000), нашатирним спиртом, настойкою йоду, горілкою або валідолом. При важких загальних симптомах хворого необхідно покласти у ліжко, дати випити 25—50 г 40%-го алкоголю або суміші з медом (20 г меду на 200 г алкоголю) по 20—50 г на прийом. Рекомендують давати медово-вітамінний напій: на 1 л перевареної води 100 г меду, 500 мг вітаміну С. При ослабленні серцевої діяльності хворому вводять камфору, кофеїн, при корчах — бром. У всіх випадках важкого отруєння потрібна допомога лікаря.

Небезпечні й можуть бути смертельними укуси в око, в горло, мигдалини, піднебіння, шию. Найбільш чутливі до отрути жінки (вагітні), діти та особи похилого віку.

Однак отруту здавна використовували для лікування. Наприклад, Карл Великий та Іван Грозний бджолиними укусами вилікувались від подагри. Сьогодні

бджолину отруту вводять в організм шляхом уколів, втирання в шкіру, інгаляцій тощо Але введення свіжої отрути дає найкращий ефект. Лікування отрутою проводять для зменшення болю і запальних явищ у суглобах і м'язах ревматичного та іншого походження, при невралгіях, бронхіальній астмі, гіпертонічній хворобі, мігрені, тромбофлебіті тощо. Отрута розширює капіляри і м'які артерії, підвищує кількість гемоглобіну і лейкоцитів у крові, зменшує вміст холестерину, діє тонізуюче на серцевий м'яз, знижує кров'яний тиск, поліпшує апетит, сон, підвищує життєвий тонус, послаблює і знеболює У зв'язку з тим, що лікування отрутою має цілий ряд протипоказань, його потрібно проводити тільки за призначенням і під наглядом лікаря.

Перга — зібраний і перероблений пилок різних рослин, який вміщує багато різних хімічних елементів, білки, амінокислоти, вітаміни. Перга — це хліб для бджіл та їх личинок. На виховання однієї робочої бджоли необхідно до 120 мг пилку та перги.

По 1—2 ст. ложки пилку у чистому вигляді або у суміші з пергою та медом дають дітям, що страждають від недокрів'я. Пергу і пилок дають хворим, що одужують після важких інфекційних захворювань. Прийом перги у суміші з медом (1 : 1) поліпшує роботу кишечника і загальний стан хворого. Є спроби лікування хворих на початковій стадії гіпертонічної хвороби комбінацією квіткового пилку і меду (1 : 1) або (1 : 2).

Для збирання пилку на прилітній дошці вуликів встановлюють спеціальний пилковловлювач. Для отримання перги зрізають комірки з пергою до їх основи, заливають водою й розмішують. Віск спливає, а перга залишається на дні. Потім воду зливають, пергу підсушують і заливають медом.

Маточне молочко — особлива речовина жовтувато-білого кольору з кислуватим запахом і своєрідним смаком. Бджоли виробляють його глотковими залозами. Воно служить для харчування личинок і складається з води, білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та інших речовин. Молочко для вигодовування робочих бджіл називають бджолиним молочком, для вигодовування матки — маточним. З кожного маточника можна отримати 0,3—0,4 г молочка; з однієї бджолиної сім'ї — 40—80 маточників.

Маточне молочко («королівське желе») має бактерицидну та антимікробну дію, воно корисне як загальнозміцнювальний засіб, нормалізує кров'яний тиск, позитивно діє при деяких психічних захворюваннях, підвищує працездатність.

Маточне молочко як лікувальний засіб використовують таким чином:

1. Натуральне (свіже) молочко — по 10—100 мг під язик натще за 30 хв або за год. перед їжею.

2. Натуральне молочко з медовим сиропом — на 250 мг молочка 100—120 г медового сиропу; по 1 чайній ложці натще за 30 хв перед їжею.

3. Натуральне молочко з 40%-м спиртом у співвідношенні 1 : 2; по 5—10 крапель 3—4 рази на день за 1,5 год перед їжею.

Однак маточне молочко не мож-

на вживати при захворюваннях наднирників і гострих інфекційних.

Бджолиний віск — складна суміш багатьох речовин, що складається з 50 різних хімічних сполук (складні ефіри, вільні жирні кислоти, граничні вуглеводи та ін.). Виділяють віск лише бджоли у віці 10—12—18—20 днів. Бджоли використовують його як будівельний матеріал. Віск застосовують у 50 галузях промисловості: електротехніці, поліграфії, деревообробці, косметиці тощо.

Прополіс — смолиста клейка речовина темно-зеленого кольору, гірка на смак, з приємним специфічним запахом. За його допомогою бджоли шліфують сотові комірки, у яких вирощують розплід, замуровують шкідників, що залізли у вулик і були вбиті, заклеюють щілини, зменшують отвір лотка. Хімічний склад прополісу складний: у ньому є смоли, бальзами, ефірні олії, віск, пилок, мінеральні й антибіотичні речовини, мікроелементи тощо.

Заготовляють прополіс шляхом зішкрябування з рамок. Зберігають у темному прохолодному місці у щільно закритому посуді. З кожного вулика за сезон можна зібрати 100—150 г прополісу. Прополіс має антимікробну, болезаспокійливу та тонізуючу властивості.

Існує декілька способів використання прополісу.

1. Спиртовий 2—4%-й розчин прополісу — 40 г прополісу заливають 100 г 70%-го спирту, настоюють, збовтуючи, 3 дні, фільтрують. Сухий залишок зважують для визначення кількості речовини, що перейшла у розчин; до витяжки додають спирт у такій кількості, щоб отримати 2—4%-й розчин. Використовують у стоматології як болезаспокійливий засіб.

2. Мазь з прополісу — доводять до кипіння 100 г вазеліну або тваринного жиру, охолоджують до 50—60 °С, додають 10 г подрібненого прополісу, суміш знову нагрівають до 70—80° протягом 10 хв. Суміш фільтрують у гарячому вигляді, охолоджують. Використовують при лікуванні виразок, ран, тріщин грудних сосків у матерів, що годують.

3. Мазь з прополісу на вершковому маслі (10—15%-на) по 10—15 г 2—3 рази на день за 1—1,5 год перед їжею або через 1,5 год після їжі, з теплим молоком. Використовують при запаленні легенів, ангіні, комплексному лікуванні туберкульозу. При грипі цією маззю можна змащувати ніс по 2—3 краплі кілька разів на день.

4. Інгаляція прополісом — 60 г прополісу й 40 г воску кладуть у водяну баню; проводять ранком і ввечері по 10—15 хв. Використовують при бронхіті, риніті, трахеїті.

5. Прополісний спиртовий (2—4%-й) екстракт (приготування дивись вище) — по 20 крапель з водою, молоком або 0,5%-м розчином новокаїну за 1—1,5 год перед їжею або 1,5 год після їжі, 3 рази на день. Використовують для лікування виразки шлунка та дванадцятипалої кишки.

Таким чином, продукцію бджільництва використовують для харчових потреб, у медицині, а також в інших галузях промисловості.

Соки листяних дерев

Деревні соки, що виділяють береза, клен і деякі інші листяні дерева, — чудовий весняний подарунок природи.

Способи добування та використання соків

Для підсочування (добування соків) забороняється використовувати дерева, що ростуть у лісах зелених зон і полезахисних насаджень, у парках, місцях масового відпочинку, а також уздовж доріг та водоймищ.

Щоб добути сік, у деревах висвердлюють канали глибиною (не враховуючи товщини кори) 50 мм і діаметром до 15 мм. З цією метою використовують коловорот або дриль з добре загостреним свердлом. Залежно від діаметра дерев кількість каналів при підсочуванні (до трьох років включно) повинна бути така:

Діаметр стовбура на висоті 1,3 м, см 20 24 28 32 36 40 44

Кількість каналів, шт. 1 2 3 4 4 5 5

При підсочуванні, яке проводять більше трьох років, кількість каналів повинна бути зменшена на 1—2. Для добування соку відкритим способом можна користуватися напівкруглими металевими жолобками. При добуванні соку закритим способом у отвори вставляють пристосування, що виготовляють з нержавіючої сталі або деревини (переважно з ліщини, клена, липи, в'яза, берези). На другий кінець пристосування натягають шланг, який опускають у сокоприймач, шланги можна з'єднати між собою, утворивши розгалужену систему сокопроводів.

Як сокоприймачі використовують 3-літрові скляні бутлі або поліетиленові мішечки.

Після закінчення збирання соку підсочне устаткування демонтують, очищають та складають на збереження. Підсочні канали на деревах необхідно замастити (але не забивати кілками!) садовою маззю, віконною замазкою або живичною пастою.

Сокопродуктивність дерев характеризують такі дані:

Діаметр дерев, см	Сокопродуктивність, л	
	Береза повисла	Клен гостролистий
20—24	50	22
26—28	84	27
30—32	140	32
34—36	201	42
38—40	261	52
42—44	318	64
46—48	357	77
50—52	371	81

Середня цукристість березового соку — 1,11%, кленового — 1,63%. До складу соку входить ряд хімічних елементів (алюміній, залізо, калій, кальцій, марганець, магній, кремній), органічні кислоти, дубильні та ароматичні речовини.

Березовий сік. Народне прислів'я про березовий сік говорить: «Хлопець нап'ється — богатирем стане, дівчина нап'ється — коханого

зустріне». У народній медицині сік використовують як протисклеротичний, глистогінний, апетитний і загальнозміцнювальний засоби, при серцевих та ниркових набряках, хворобах печінки і шлунково-кишкового тракту. Його дають ослабленим дітям, особливо при скрофульозі (золотусі). Свіжий сік п'ють для поліпшення обміну речовин, активізації видільних функцій організму, при подагрі, ревматизмі, хворобах сечового міхура, ангіні, анемії (недокрів'ї), після поранень і опіків, якщо вони довго не гояться.

Березовий сік вживають при захворюваннях суглобів, трофічних виразках, фурункульозі і різноманітних захворюваннях шкіри. Сік використовують зовнішньо при екземах, пігментних плямах; для закріплення і стимулювання росту волосся ним миють голову. Щоб вивести лупу та запобігти випаданню волосся, голову миють у настойці березового листя на березовому соці. Лікувально-дієтичні властивості березового соку підвищуються, якщо його настояти на лікарських травах (звіробій, м'ята тощо) або купажувати із соком плодів чи ягід (горобина, чорниця, малина). Свіжий березовий сік приймають по одній склянці декілька разів на день.

Напій «Веснянка». Це березовий сік (64,3%), цукор (9,0%), лимонна кислота (0,2%), екстракт ягід шипшини (25%) та мед (1,5%). У профільтрований сік без ознак псування і бродіння додають вказані компоненти (мед необхідно розплавити), ретельно перемішують; стерилізують. Напій прозорий, світло-жовтого або бурштинового кольору, на смак кисло-солодкий з ароматом бджолиного меду й екстракту шипшини.

Квас березовий — 1 л соку та 30 г просмаженого ячменю. Ячмінь просмажують при температурі 80—170 °С до жовтувато-коричневого кольору, додають сік, тару поміщають на 3—4 тижні в сухі, неосвітлені приміщення при температурі не вище 14 °С, проціджують. Квас добре вгамовує спрагу.

Коктейль «Російський ліс» — 1 склянка соку, 80—100 г фруктового морозива, 4 ст. ложки шипшинового сиропу. Ретельно перемішати.

Староруський джулеп — 40 г соку, 10 г лимонного соку, 20 г меду, 3 пагони м'яти, 2 чайні ложки цукру.

Сік консервований — сік фільтрують, підігрівають до 80 °С, фасують у чисту ошпарену гострою парою протягом 5—7 хв скляну тару, стерилізують.

Сироп — у домашніх умовах його отримують шляхом випаровування. Для отримання 100 г сиропу концентрацією 66% у середньому витрачають 8 кг соку. Сироп має лимонний або темно-коричневий колір, приємний кислуватий смак, ароматний запах і консистенцію свіжого меду.

Березове вино. У старовинних книгах зустрічаються багато способів отримання березових вин. Ось один з них, взятий із книги «Месяцеслов. Советы русскому крестьянину на каждый день и месяц, 1828». Так, на 8 квітня рекомендують: «Із березового соку, де є для його збору можливість, роблять здорове і приємне вино таким чином: на відро води взяти півфунту цукру і коли він розійдеться, варити до тих пір, поки вода випарує до третьої час-

тини, зливаючи смолу, що накипає, потім процідити через полотно у дерев'яну посудину, нарізати кружками один лимон, покласти його у розчин, а коли цей сік вистигне до такого ступеня, як молоко з-під корови, то примішати до нього одну столову ложку самих добрих дріжджів і коли він закисне, зняти піну обережно, злити у такі бочки, у яких раніше було виноградне вино, і поставити у підпіл на два тижні; накінець, розлити все це у пляшки і, закривши міцно корками, поставити у підпіл, у пісок. Це вино зберігається і до наступного літа...».

Додамо, що в старовину поміщики дивували на балах заморських гостей винами, виготовленими кріпаками з березового соку.

Наведемо декілька рецептів на основі березового соку для хворих діабетом.

Сік, купажований настойкою золототисячника. На 1 л натурального березового соку додають 15 мл настойки золототисячника, перемішують, щільно закривають кришкою і зберігають у холодильнику до 10 днів. Вживають по 1/2 склянки 2 рази на день перед їжею.

Сік, купажований настоєм звіробою. До натурального березового соку додають настій звіробою у співвідношенні 3 : 1, перемішують, закривають щільно кришкою. Приймають по 1 склянці 3 рази на день перед їжею.

Сік, купажований настоєм ягід шипшини. До натурального соку берези додають настій шипшини у співвідношенні 1 : 1, перемішують, закривають кришкою, зберігають у холодильнику 3—4 доби. Вживають по 1 склянці 3 рази на день після їжі теплим.

Сік, купажований настоєм кропиви дводомної. До натурального березового соку додають настій кропиви дводомної у співвідношенні 2 : 1, перемішують, щільно закривають кришкою. Зберігають у холодильнику не більше 3—4 доби. Вживають по склянці 3 рази на день після їжі.

Кленові делікатеси

Кленовий сік — прозора, безбарвна рідина, солодкувато-кисла на смак з ароматом кленових бруньок.

Кленовий сироп — має світло-бурштиновий колір і м'який характерний кленовий аромат, з консистенцією свіжого меду. Його можна вживати до їжі безпосередньо з хлібом, оладками, млинцями, фруктами, молоком, чаєм, замість цукру. Для отримання 1 кг сиропу необхідно у середньому 50 кг соку. У домашніх умовах його отримують шляхом випаровування у відкритому посуді, наприклад, каструлях. Мінімальна цукристість повинна бути не менше 65,5%.

Про що може розповісти ліс

Живі компаси. Збираючи рослини або гриби чи просто прогулюючись у лісі, необхідно добре орієнтуватися у ньому. Тут порадником може стати сам ліс. У поодинокого дерева крона завжди густіша і буйніша з південної сторони. На зрізах пнів товщина річних кіл ширша до півдня. На стовбурах сосни з південного боку виступає смола, а мох та лишайники наростають на камінні та деревах з північного. Мурашники більше розміщуються з південного боку дерева або пня. Ягоди суниці, буяхів, брусниці, журавлини починають дозрівати з південної сторони; зеленуватий відтінок дозріваючої ягоди довше утримується на повернутій до півночі половині.

Дуже цікавий живий компас — метелики. Відпочиваючи, вони так складають свої крильця, щоб промені сонця падали на них зверху вниз. Як правило, кінці крилець рано вранці спрямовані на схід, в полудень — на південь, а ввечері — на захід.

Сторони світу можна визначити і за допомогою годинника. Вдень годинникову стрілку направляють на сонце. Виникає кут між годинниковою стрілкою й напрямком на цифру 1. Лінія, що проходить з центра годинника через середину вказаного кута, покаже північ і південь. До обіду південь буде справа від годинникової стрілки, після обіду — зліва. Точно о 13 год сонце знаходиться на півдні. Стрілку, що вказує хвилини, до уваги не беруть. Годинник рекомендується тримати в горизонтальному положенні.

Вночі повний місяць протистоїть сонцю, а це значить, що о 7 год він знаходиться на заході, а опівночі — на сході. Пряма лінія, проведена через дві крайні зірки сузір'я Великої Ведмедиці, що має форму ковша, пройде до Полярної зірки.

У негоду. Для розведення вогнища, особливо у негоду, рекомендують з берези зняти трошки бересту, під ялинкою набрати сухих гілочок, кори, трави. Склавши декілька полосок бересту та тоненьких гілочок, підпалити їх. Потім обережно, гілочка за гілочкою, підкладати у вогонь. Після появи вугілля підкидають товстіші дрова. При цьому забороняється розводити вогнище на корінні дерев.

Якщо ви знаходитесь у лісі під час грози, не можна підходити до поодиноких дерев, стовбурів, копиць сіна. Небезпечні грозові розряди для деяких дерев, особливо для дуба та тополі. Не рекомендують ховатися під високими деревами ялини і сосни. Без страху можна перечекати грозу під кронами берези, клена, в горішнику.

Народні прикмети. Перед дощем аромат буркуна і багатьох інших лісових квітів посилюється, шишки реп'яха розправляють свої гачки.

Аромат квітів жовтої акації відчувається сонячним ранком — до грози.

Якщо конюшина складає свої листочки і схиляється, а квіти кульбаби, будяка, мати-й-мачухи, в'юнка польового, кислиці звичайної закриваються, бути негоді.
Якщо зранку трава суха, буде дощ.
Листя картоплі повернуті до неба — буде хороша погода.
Каштан кінський розкриває листя як розчепірені пальці — буде хороша погода, зтягує й наближає — перед негодою.
Кульбаба відкрита вночі — мокрий день.
Сухі гілки з дерев у тиху погоду падають — буде дощ.
Якщо крапельки роси висять вранці на кінчиках листя трави — чекай на дощ.
Ліс без вітру шумить — на дощ.
Вечірній ліс тепліше поля — буде вітер.
Глухий грім — на тихий дощ, розкотистий — на зливу.
Якщо грім гримить довго — непогода встановиться надовго.
Якщо на чистому небі блищить блискавка — буде посуха.
Сильний вітер під час дощу — передвісник хорошої погоди.
Західний вітер — плаксун.
Зелена зірка — дощу не буде.
Жовта, жовто-рожева, рожева і золотиста зорі провіщують ясну погоду.
Мало видно зірок — до негоди.
Яка вечірня зоря, такий і наступний день.
Сонечко пече, дощик іде, значить і завтра буде дощ.
Якщо зранку сонце дуже парить — ввечері буде дощ.
Якщо при хмарному небі сонце сильно пече — незабаром буде дощ.
Захід сонця червоний і безхмарний — буде ясно і вітряно.
Захід сонця з ясно-червоною зіркою, а на сході безхмарно — буде ясна погода.
Чистий захід сонця — на ясну погоду.
Сонце сідає багряно — завтра дощ.
Вінок навколо сонця — на дощ.
Червоне коло навкруг повного місяця — буде дощ.
Яскраво-голуба райдуга в дощ — гарна погода.
Найбільш яскравий червоний колір у райдузі — на дощ з вітром.
Райдуга зі сторони вітру, дощ з протилежної — погода.
Висока крута райдуга — на вітер, полога і низька — на дощ.
Якщо хмари подібні на башти і скелі, земля освіжиться сильним дощем.
Збіглися хмари в одну купку — на негоду.
Якщо сині хмари перемішані з білими — буде град.
Якщо дощові хмари шумлять — буде град.
Якщо після сильного дощу швидко світлішає — знову буде падати дощ.
Чим менші краплі дощу, тим довше він буде падати.
Якщо дощ падає при сонці, скоро перестане.
Якщо дощ пішов з обіду — затягнеться надовго.
Якщо від крапель дощу утворюються пухирці — на довгу негоду.
Худоба п'є мало води і вдень спить — на дощ.
Кроти вилазять з-під землі — чекай дощу.
Павук ретельно плете павутину — до сухої погоди.
Мурахи ховаються у мурашник — на грозу.
Бджоли сидять вдома — на дощ; рано вилітають — на ясний день.
Коники у полі голосно цвіркочуть — на засуху.

Коники галасують — на погоду, мовчать — на дощ.
Перепел кричить перед дощем.
Кури ходять під дощем, він буде довго падати.
Півні розспівались — на дощ.
Кури кудкудакають — на негоду.
Не чути жайворонка від ранньої зорі — буде дощ.
Якщо раки на берег виходять — буде негода.
Ввечері риба бавиться, плещеться на поверхні водоймища — на гарну погоду.

Рослини шукають воду. Знайти у лісі воду і вгамувати спрагу допоможуть такі рослини:

Назва рослини	Середня глибина залягання води, м
Жовтець повзучий	0—0,5
Череда трироздільна	0—0,5
Аїр звичайний	0—1
Рогоз широколистий	0—1
Живокіст лікарський	0—1
Очерет лісовий	0—2
Верба біла	1—5
Лох вузьколистий	1—5
Очерет (тростина)	0—5
Тополя чорна	2—7

Якщо немає з собою годинника. У більшості рослин ритм цвітіння співпадає з певним часом доби, тому за квітками можна визначити час. Його можна визначити також за пташиними голосами:

2 год — пісня соловейка
3 год — пісня перепелів, зозулі, жайворонка
3—4 год — розкривають квіти козельці
4 год — пісня зяблика
5 год — розкриває квіти мак, осот городній
5—6 год — розкриває квіти кульбаба
6 год — починають цвірінькати горобці

Починають розкриватися квіти:

6 год — тюльпан
6—7 год — льон, картопля, осот польовий
7—8 год — водяна лілея, польова берізка
8—9 год — польова гвоздика, нагідки
9—10 год — квасениця, мати-й-мачуха.

Список літератури

Андрест Б. В. Грибное лукошко. М., 1978.
Буренин Н. Л., Котова Г. Н. Справочник по пчеловодству. М., 1984.
Гаммерман А. Ф., Гром И. И. Дикорастущие лекарственные растения СССР. М., 1976.
ГОСТ 25 629—83. Пчеловодство. Термины и определения. 10 с.
Зарецкий Н. Н. Пособие для начинающего пчеловода. М., 1988.
Зерова М. Я., Єлін Ю. А., Коз'яков С. М. Гриби. К., 1979.
Зуев Д. П. Дары русского леса. М., 1988.
Ивашин Д. С., Катина З. Ф., Рыбачук И. З. и др. Справочник по заготовкам лекарственных растений. К., 1986.
Йорданов Б., Николов П., Бойчинов Асп. Фитотерапия. София, 1970.
Кощеев Л. К. Дикорастущие съедобные растения в нашем питании. М., 1980.
Козак В. Т., Козьяков С. Н. Все о съедобных грибах. К., 1987.
Кузьмина К. А. Лечение пчелиным медом и ядом. Саратов, 1981.
Лисеницкий С. С., Пилуй А. Ф., Лапко Л. В. Зеленая аптека в ветеринарии. Минск, 1987.
Нуждин А. С. Основы пчеловодства. М., 1988.
Попов А. П. Лекарственные растения в народной медицине. К., 1968.
Правила сбора и сушки лекарственных растений (сборник инструкций). М., 1985.
Рева М. Л., Липовецкий В. М. Растения в быту. Донецк, 1977.
Рябчук В. П. Соки лиственных деревьев: получение и использование. Львов, 1988.
Саутин В. И., Фомина В. И., Валова З. Г. и др. Дары наших лесов. Минск, 1988.
Словарь-справочник пчеловода. М., 1984.
Таранов Г. Ф. Промышленная технология получения и переработки продуктов пчеловодства. М., 1987.
Телишевский Д. А., Козак В. Т., Таргонский П. Н. Сбор и заготовка грибов. М., 1983.
Телишевский Д. А. Комплексное использование недревесной продукции леса. М., 1986.
Туменский П. И. Приусадебная пасека. М., 1988.

Алфавітний покажчик українських назв лікарських рослин

Адоніс весняний (горицвіт) 11
Аір звичайний 12
Алтея лікарська 12
Арніка гірська 13
Багно звичайне 13
Барбарис звичайний 14
Барвінок малий 15
Береза повисла 15
Блекота чорна 16
Бобівник трилистий 17
Болиголов плямистий 17
Бруслина бородавчата 18
Брусниця 18
Бузина чорна 19
Бук лісовий 19
Буквиця лікарська 20
Буркун жовтий 20
Буяхи (лохина) 21
Валеріана лікарська 21
Верба козяча 22
Верес звичайний 23
Вероніка лікарська 23
Вишня степова 24
Волошка синя 25
Вільха сіра і клейка 25
В'яз звичайний 26
Герань лісова 26
Гірчак зміїний 26
Гірчак пташиний 26
Глід колючий 28
Горіх грецький 29
Горобина звичайна 29
Граб звичайний 30
Грицики звичайні 30
Груша звичайна 31
Грушанка круглолиста 32
Деревій звичайний 33
Дерен справжній 34
Дивина скіпетровидна 35
Дрік красильний 36
Дріоптерис чоловічий, папороть чоловіча 36
Дуб звичайний 36
Дудник лісовий 37
Дурман звичайний 38
Дягель лікарський 39
Жовтець їдкий 39
Жостір проносний 39
Живокіст лікарський 40
Журавлина болотна 41
Звіробій звичайний 42
Золототисячник малий 43
Ірга круглолиста 44
Калина звичайна 45
Каштан їстівний 45
Квасениця звичайна 46
Кедр європейський 46
Клен гостролистий й несправжньоплатановий 46
Кмин звичайний 46
Конвалія травнева 48
Копитняк європейський 48
Костяниця 49
Котячі лапки дводомні 50
Кропива дводомна 50
Крушина вільховидна, ламка 52
Кульбаба лікарська 52
Купина лікарська 53
Липа серцелиста 53
Ліщина звичайна 54
Лопух справжній 55
Лутига розлога 56
Малина звичайна 57
Маренка пахуча 58
Маслинка вузьколиста 58
Материнка звичайна 58
Мати-й-мачуха (підбіл звичайний) 60
Медунка лікарська 61
Модрина європейська 62
Морква дика 62
Мучниця звичайна 62
М'ята перцева 63
Нечуйвітер волохатенький 64
Обліпиха крушиновидна 65
Ожина сиза 65
Оман високий 66
Омела біла 67
Орляк звичайний 68

Осика 68
Очиток їдкий 69
Первоцвіт весняний 69
Перстач прямостоячий 70
Перестріч дібровний 71
Пижмо звичайне 71
Пирій повзучий 72
Плаун булавовидний 73
Подорожник великий 73
Полин гіркий 74
Родовик лікарський 75
Розхідник звичайний 76
Ромашка лікарська, аптечна 77
Синюха голуба 78
Синяк звичайний 78
Слива колюча, терен 79
Смородина чорна 79
Собача кропива п'ятилопатева 80
Сосна звичайна 81
Суниці лісові 82
Сухоцвіт багновий 83
Сфагнум 85
Чебрець повзучий 85
Тополя чорна, осокір 86
Туя західна 86
Фіалка триколірна 87
Хаменерій вузьколистий 88
Хвощ польовий, сосонка 88
Хміль звичайний 90
Цикорій звичайний 90
Цмін пісковий 91
Чемериця Лобеля 92
Череда трироздільна 93
Черемха звичайна 94
Черешня дика 94
Чина весняна 95
Чина лучна 95
Чистотіл великий 95
Чорниця звичайна 96
Шавлія лікарська 97
Шавлія лісова 98
Шипшина корична, травнева 98
Шипшина собача 99
Щавель кінський 100
Яблуня лісова 100
Яглиця звичайна 100
Ялина європейська, смерека 101
Ялиця біла 102
Яловець звичайний 102
Ясен звичайний 103.

Алфавітний покажчик українських назв грибів

Березовий гриб *119*
Білий гриб, боровик *110*
Валуй *110*
Гірчак *120*
Іноцібе звичайний *120*
Козляк *111*
Лисичка справжня *111*
Маслюк звичайний *111*
Маслюк жовто-бурий *112*
Моховик зелений, решітка *112*
Опеньок осінній справжній *112*
Опеньок сірчано-жовтий несправжній *120*
Опеньок цегляно-оранжевий несправжній *120*
Осиновик, підосиновик, бабка червона *114*
Печериця лісова *113*
Печериця лучна *113*
Печериця польова *113*
Підберезовик, бабка темна *114*
Плеврот черепичастий, глива *113*
Польський гриб *115*
Рижок-вовнянка, мохначка *115*
Рижик смачний *116*
Рядовка зелена, зеленушка *116*
Свинуха тонка, свиняк *116*
Сироїжка біла *117*
Сироїжка їстівна *117*
Хрящ-молочник білий *118*
Хрящ-молочник гірчак *118*
Хрящ-молочник звичайний *119*
Хрящ-молочник сірий *119*
Хрящ-молочник справжній *119*
Хрящ-молочник повстяний *118*

Алфавітний покажчик російських назв лікарських рослин

Адонис весенний 11
Аир болотный 12
Алтей лекарственный 12
Арника горная 13
Багульник болотный 13
Барбарис обыкновенный 14
Барвинок малый 15
Белена черная 16
Береза повислая 15
Бересклет бородавчатый 18
Болиголов пятнистый 17
Боярышник колючий 28
Брусника обыкновенная 18
Будра плющевидная 76
Бузина черная 19
Бук лесной 19
Буквица лекарственная 20
Валериана лекарственная 21
Василек синий 25
Вахта трехлистная 17
Вереск обыкновенный 23
Вероника лекарственная 23
Вишня степная 24
Вяз обыкновенный 26
Герань лесная 26
Горец змеиный 26
Горец птичий, спорыш 27
Голубика обыкновенная 21
Граб обыкновенный 30
Груша обыкновенная 31
Грушанка круглолистная 32
Девясил высокий 66
Донник лекарственный 20
Дрок красильный 36
Дуб обыкновенный 36
Дудник лесной 37
Дурман обыкновенный 38
Душица обыкновенная 53
Дягель лекарственный 39
Ежевика сизая 65
Ель обыкновенная 101
Жостер слабительный 39
Зверобой продырявленный 42
Земляника лесная 82
Золототысячник малый, зонтичный 43
Ива козья 22
Иван-да-Марья, марьянник дубравный 71
Ирга круглолистная 44
Калина обыкновенная 45
Каштан съедобный 45
Кедр европейский 46
Кизил обыкновенный 34
Кипрей узколистный, Иван-чай 88
Кислица обыкновенная 46
Клен остролистный и белый 46
Клюква обыкновенная 41
Копытень европейский 48
Коровяк скипетровидный 35
Костяника 49
Кошачья лапка двудомная 50
Крапива двудомная 50
Кровохлебка лекарственная 75
Крушина ольховидная, ломкая 52
Купена лекарственная 53
Ландыш майский 48
Лапчатка прямостоячая 70
Лебеда раскидистая 56
Лещина обыкновенная 54
Липа сердцелистная 53
Лиственница европейская 62
Лопух большой 55
Лох узколистный 58
Лютик едкий 39
Малина обыкновенная 57
Мать-и-мачеха обыкновенная 61
Медуница лекарственная 60
Можжевельник обыкновенный 102
Морковь дикая 62
Мята перечная 63
Облепиха крушиновидная 65
Одуванчик лекарственный 52
Окопник лекарственный, живокость 40
Ольха серая и клейкая 25
Омела белая 67
Орех грецкий 29
Орляк обыкновенный 68
Осина 68
Очиток едкий 69

Папоротник мужской, щитовник мужской 36
Пастушья сумка обыкновенная 30
Первоцвет весенний 69
Пижма обыкновенная 71
Пихта белая 102
Плаун булавовидный 73
Подорожник большой 73
Полынь горькая 74
Пустырник пятилопастный, сердечный 80
Пырей ползучий 72
Ромашка непахучая, аптечная 77
Рябина обыкновенная 29
Синюха голубая 78
Синяк обыкновенный 78
Слива колючая, терн 79
Смородина черная 79
Сныть обыкновенная 100
Сосна обыкновенная 81
Сушеница топяная, болотная 83
Сфагнум 85
Тмин обыкновенный 46
Толокнянка обыкновенная 62
Тополь черный, осокорь 86
Туя западная; биота, туя восточная 86
Тысячелистник обыкновенный 33
Фиалка трехцветная 87
Хвощ полевой, сосонка 88
Хмель обыкновенный 90
Цикорий обыкновенный 90
Цмин песчаный, бессмертник 91
Чабрец обыкновенный, тимьян ползучий 85
Чемерица Лобеля 92
Череда трехраздельная 93
Черемуха обыкновенная 94
Черешня дикая 94
Черника обыкновенная 96
Чина весенняя 95
Чина луговая 95
Чистотел большой, бородавник 95
Шалфей лекарственный 97
Шалфей лесной 98
Шиповник коричный 98
Шиповник собачий, роза собачья 99
Щавель конский 100
Яблоня лесная 100
Ясень обыкновенный 103
Ясменник пахучий 58
Ястребинка волосистая 64

Алфавітний покажчик російських назв грибів

Березовик, подберезовик *114*
Березовый гриб, чага *119*
Валуй *110*
Вешенка обыкновенная *113*
Волнушка белая, белянка *118*
Волнушка *115*
Горькушка *118*
Гриб белый, боровик *110*
Груздь настоящий *119*
Желчный гриб, ложный белый гриб *120*
Козляк, решетник *111*
Лисичка настоящая *111*
Масленок обыкновенный *111*
Масленок желто-бурый *112*
Млечник обыкновенный *119*
Моховик зеленый *112*
Опенок кирпично-красный ложный *120*
Опенок осенний настоящий *112*
Опенок серно-желтый ложный *120*
Осиновик, подосиновик *114*
Подгрузок белый, сухой груздь *117*
Польский гриб *115*
Рыжик деликатесный *116*
Свинушка тонкая *116*
Серушка *119*
Скрипица *118*
Сыроежка съедобная *117*
Шампиньон лесной *113*
Шампиньон луговой *113*
Шампиньон полевой *113*

Алфавітний покажчик латинських назв лікарських рослин

Abies alba Mill. 102
Acer platanoides L.; A. pseudoplatanus L. 46
Achillea millefolium L. 33
Acoros calamus L. 12
Adonis vernalis L. 11
Aegonodium podagraria L. 100
Alnus incana (L.) Moench; A. glutinosa L. Caertn. 25
Ahthaea officinalis L. 12
Amelanchier ovalis Medik. 44
Angelica silvestris L. 37
Antennaria dioica (L.) Caertn. 50
Archangelica officinalis (Moench) Hoffm. 39
Arctium lappa L. 55
Arnica montana L. 13
Artemisia absinthium L. 74
Artostaphylos uva-ursi Spr. 62
Asarym europaeum L. 48
Asperula odorata L. 58
Atriplex patula 56
Berberis vulgaris L. 14
Bidens tripartita L. 93
Betonica officinalis L. 20
Betula pendula Roth. 15
Calluna vulgaris (L.) Hill. 23
Capsella bursa-pastoris Medic. 30
Carpinus betulus L. 30
Carum carvi L. 46
Castanea sativa Mill. 45
Centaurea cyanus L. 25
Centaurium minus Moench. 43
Cerasus avium (L.) Moench. 94
Cerasus fruticosa Pall. 24
Chamaenerion angustifolium (L.) Moench. 88
Chelidonium majus L. 95
Cichorium intybus L. 90
Conium maculatum L. 17
Convallaria majalis L. 48
Cornus mas L. 34
Corylus avellana L. 54
Crataegus oxyacantha L. 28
Datura stramonium L. 38
Daucus carota L. 62
Dryopteris filix-mas (L.) Schott. 36
Echium vulgare L. 78
Elaeagnus angustifolia L. 58
Elytrigia repens (L.) Nevsei. 72
Equisetum arvense L. 88
Euonymus verrucosa Scop. 18
Fagus sylvatica L. 19
Fragaria vesca L. 82
Frangula alnus Mill. 52
Fraxinus excelsior L. 103
Genista tinctoria L. 36
Geranium silvaticum L. 26
Clechoma hederacea L. 76
Cnaphalium silvaticum L. 83
Helichrysum arenarium (L.) Moench. 91
Hieracium pilosella L. 64
Hippophaë rhamnoides L. 65
Hyoscyamus niger L. 16
Hypericum perforatum L. 42
Humulus lupulus L. 90
Inula helenium L. 66
Juglans regia L. 29
Juniperus communis L. 102
Larix decidua Mill. 62
Lathyrus vernus (L.) Bernh.; L. pratensis L. 95
Ledum palustre L. 13
Leonurus quinquelobatus Cilib. 80
Lycopodium clavatum L. 73
Malux silvestris Mill. 100
Matricaria chamomilla L. 77
Melampyrum silvaticum L. 71
Melilotus officinalis (L.) Pall. 20
Menyanthes trifoliata L. 17
Mentha piperita L., M. arvensis L. 63
Origanum vulgare L. 58
Oxalis acetosella L. 46
Oxycoccus quadripetalus Cilib. 41
Padus avium Mill. 94
Picea abies (L.) Karst. 101
Pinus silvestris L. 81
Plantago major L. 78

Polemonium caeruleum L. 78
Polygonatum officinale All. 53
Polygonum aviculare L. 27
Polygonum bistorta L. 26
Populus nigra L. 86
Populus tremula L. 68
Potentilla erecta (L.) Hampe. 70
Primula veris L. 69
Prunus spinosa L. 79
Pulmonaria officinalis L. 61
Pteridium aquilinum (L.) Kuhn 68
Pyrus communis L. 31
Pyrola rotundifolia L. 32
Quercus robur L. 36
Ranunculur acer L. 39
Rhamnus cathartica L. 39
Ribes nigrum L. 79
Rosa majalis Herrm. 98
Rosa canina L. 99
Rubus caesius L. 65
Rubus idaeus L. 57
Rubus saxalitis L. 49
Rumex confertus Willd. 100
Salix caprea L. 22
Salvia officinalis L. 97
Salvia nemorosa L. 98
Sanquisarba officinalis L. 75
Sambucus nigra L. 19
Sedum acre L. 68
Sorbus aucuparia L. 29
Sphagnum palustre L. 85
Symphytum officinale L. 40
Tanacetum vulgare L. 71
Taraxacum officinale Wigg. 52
Tilia cordata Mill. 53
Thyja occidentalis L.; T. orientalis Endl. 86
Thymus serpyllum L. 85
Tussilago farfara L. 60
Ulmus laevis Pall. 26
Urtica dioica L. 50
Vaccinium myrtillus L. 96
Vaccinium uliginosum L. 21
Vaccinium vitis idaea L. 18
Valeriana officinalis L. 21
Veratrum lobelianum Bernh. 92
Verbascum densiflorum Bertol. 35
Veronica officinalis L. 23
Viburnum opulus L. 45
Vinca minor L. 15
Viola tricolor L. 87
Viscum album L. 67

Алфавітний покажчик латинських назв грибів

Agaricus arvensis Schaeff. ex. Secr. *113*
Agaricus campestris L. ex. Fr. *113*
Agaricus silvaticus Schaeff. ex. Secr. *113*
Armillaria mellea (Fr. ex. Vahl.) Karst. *112*
Boletus aurantiacus Bull. ex. Fr. *114*
Boletus badius Fr. *115*
Boletus bovinus Fr. *111*
Boletus edulis Fr. *110*
Boletus luteus L. ex. Fr. *111*
Boletus satanas Lenz. *120*
Boletus subtomentosus L. ex. Fr. *112*
Boletus variegatus Fr. *112*
Cantharellus cibarius Fr. *111*
Hypholoma sublateritium Quel. *120*
Hypholoma fasciculare Kumm. *120*
Inocybe patoullardi Bres. *120*
Innotus obliguus (Pers.) Pil. *119*
Lactarius deleciosus (Fr.) S. F. Cray. *116*
Lactarius flexuosus (Pers.: Fr.) S. F. Cray. *119*
Lactarius resimus (Fr.) Fr. *119*
Lactarius rufus (Scon. ex. Fr.) Fr. *118*
Lactarius torminosus (Schaeff. ex. Fr.) S. F. Gray. *115*
Lactarius trivialis (Fr. ex. Fr.) Fr. *119*
Lactarius vellereus Fr. *118*
Leccinum scabrum (Bull.; Fr.) S. F. Cray. *114*
Paxillus involutus (Batsch. ex. Fr.) Fr. *116*
Pleurotus ostreatus (Jacq. ex. Fr.) Kumm. *113*
Russula delica Fr. *117*
Russula foetens Fr. *110*
Russula vesca Fr. *117*
Tricholoma flavo-virens (Pers. ex. Fr.) Lunlell. *116*
Tylopilus felleus Karst. *120*

Зміст

ВІД АВТОРА 3
ЛІКАРСЬКІ, ХАРЧОВІ Й ТЕХНІЧНІ РОСЛИНИ 4
Біологічно активні речовини лікарських рослин 4
Форми лікарських препаратів з рослин 5
Харчова цінність лісових рослин 6
Інші види використання лісових рослин 7
Збір, сушіння та зберігання лікарських рослин 8
Лікарські, харчові й технічні рослини 11
ГРИБИ 104
Життя і будова грибів 104
Харчова цінність грибів 106
Гриби і медицина 107
Поради грибникам 108
Видовий опис грибів 110
Обережно, гриби! 120
Гриби на грядках 121
Переробка грибів 121
Страви з грибів 123
Чи знаєте Ви, що... 136
ЛІСОВЕ БДЖІЛЬНИЦТВО 138
Біологія бджіл 138
Технологія утримання і розведення бджіл 140
Вулики, бджільницький інвентар і пасічні будівлі 144
Продукти бджільництва та їх використання 145
СОКИ ЛИСТЯНИХ ДЕРЕВ 150
Способи добування та використання соків 150
ПРО ЩО МОЖЕ РОЗПОВІСТИ ЛІС 153
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ 156
Алфавітний покажчик українських назв лікарських рослин . . . 157
Алфавітний покажчик українських назв грибів 159
Алфавітний покажчик російських назв лікарських рослин . . . 160
Алфавітний покажчик російських назв грибів 162
Алфавітний покажчик латинських назв лікарських рослин . . . 163
Алфавітний покажчик латинських назв грибів 165

ДОВІДНИК

РЯБЧУК Василь Петрович

Дары леса

Художнє оформлення О. М. Козак
Художній редактор О. М. Козак
Технічний редактор І. Г. Федас
Коректори Р. І. Іванова, Р. Р. Гамада

ИБ № 13806

Здано до складання 01.10.90. Підп. до друку 06.11.91. Формат 60×90 1/16. Папір друк. № 1. Літ. гарн. Вис. друк. Ум. друк. арк. 10,5. Ум. фарбовідб. 10,75. Обл.-вид. арк. 11,55. Дод. тираж 50000 прим. (2-й з-д 25001—50000 прим.). Вид. № 2044. Зам. 3119. Ціна 5 крб.

Видавництво «Світ»
при Львівському держуніверситеті.
290000 Львів, вул. Університетська, 1.

Львівська обласна книжкова друкарня.
290000 Львів, вул. Стефаника, 11.

Рябчук В. П.

Р 98 Дари лісу: Довідник. — Львів: Світ, 1991. — Бібліогр.: с. 156. — Алф. покажчики с. 157—165.

ISBN 5-11-000857-4 (в опр.): 5 крб., пр.

Автор цієї книги запрошує читача познайомитися з лікарськими, технічними і харчовими трав'янистими і деревно-чагарниковими рослинами, методами їх заготівлі і зберігання. Приводяться кулінарні, медицинські і косметичні рецепти. Характеризуються гриби, їх використання в повсякденному побуті. Описується система догляду за пасіками і продукція бджільництва (віск, мед, прополіс, тощо). Розповідається про техніку і технологію добування деревних соків, їх застосування.

Для широкого кола читачів, може служити довідковим і практичним посібником для любителів збирання, заготовлення, перероблення і використання недеревних ресурсів лісу.

Р $\frac{3901030000-009}{М225(04)-91}$ 65—91 ББК 43.9

5 крб.